

گزارش

حضور سرکار عالیہ یکم صاحبہ نے بہت سی کتابیں ہم لڑکیوں کے فائدے
کی واسطے تالیف و تصنیف کیں ہیں۔ ان ہی کتابوں میں سے ایک کتاب کا
نام ”تندرستی“ ہے۔ میں نے اس کتاب کو سوال و جواب کے طریقے سے
یاد کیا۔ ورنہ سبق کے ساتھ سوال و جواب لکھتی گئی۔ مجھ کو اُمید ہے کہ
بہنیں اس کا مطالعہ کریں گی اس طرز کا پڑھنا بھلا معلوم ہو گا کہ
اچھی طرح یاد بھی ہو گیا اور کتاب کی کتاب بھی بن گئی۔ یہ سب سرکار عالیہ
کا ہی طفیل ہے خدا ان کے سایہ کو ہم سب پر ہمیشہ قائم رکھے۔

شاہ باقائے عمر تو ہشت ہزار سال لیکن یہ اس حساب بصد ختمت جلال
سال ہزار ماہ و ماہ ہزار یوم یوم ہزار ساعت و ساعت ہزار سال

مورخہ یکم دسمبر ۱۹۱۵ء

اشرف النساء

(بنت مولوی عبدالغفور صاحب بی اے مہتمم تنظیمات)

ریاست بھوپال

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تَذْرِیٰتِی

بَابِ اَوَّل

فَصْلُ اَوَّل

ہُوَا

س زندگی کے واسطے سب مقدم چیز کیا ہوا اور کیوں؟
ج ہوا۔ کیونکہ ہم بغیر ہوا کے ایک مٹتہ زندہ نہیں رہ سکتے۔

س کونسی ہو صحت کے لیے مفید ہے؟
 ج تازہ اور صاف ہوا جو نہ خشک ہو اور نہ مرطوب اور خراب بخروں
 سے جو زمین سے نکلے رہتے ہیں نیز گرد و غبار سے پاک ہو۔

س خراب ہوا کی پہچان کیا ہے؟
 ج خراب ہوا میں عموماً بدبو معلوم ہونے لگتی ہے۔

س صاف ہوا کو کون لوگ جلد پہچان سکتے ہیں؟
 ج جو لوگ صاف ہوا میں رہنے کے عادی ہیں وہ فوراً صاف ہوا
 کو پہچان سکتے ہیں۔

س ہوا کس طرح پھیپڑوں میں داخل ہوتی ہے؟
 ج تنفس یعنی سانس لینے کے ذریعہ سے۔

س جب ہوا پھیپڑوں میں داخل ہوتی ہے تو وہ کیا کام کرتی ہے؟
 ج رُوح کو بڑھاتی اور خون کو صاف کرتی ہے۔

س بادِ سموم کس کو کہتے ہیں؟
 ج گرم ہریلی ہوا کو جو گرم ملکوں میں چلتی ہے۔

س لہو کس کو کہتے ہیں؟

ج گرم ہوا کو جو ہندوستان میں گرمی کے موسم میں چلتی ہے۔

س گرمی کے موسم میں گرمی کے بُرے اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے لوگ اکثر کھانا یا پیرا اختیار کرتے ہیں؟

ج ذی قدرت لوگ نقل مکان یا تبدیل سرزمین کرتے ہیں۔
متوسط درجے کے لوگ اکثر دوپہر کا وقت خنہ اور خار خانہ میں گزارتے ہیں۔

س موسم گرما میں ہوا کے اثر سے عموماً کونسی بیماری پیدا ہوتی ہے؟
ج۔ بخار یعنی تپ۔

س گرم ہوا کے اثر سے جو تپ پیدا ہوتی ہے اس کی ابتدائی اور بعد کی علامتیں کیا ہیں؟

ج ابتدائی علامت دردِ سر اور بخار ہو بعد کی علامتیں یہ ہیں متلی۔
نظامِ عصبی میں فتور یا سینہ کا بند ہونا۔ چلہ کا گرم و خشک ہونا
سینہ کا جبکڑا جانا۔ پیشاب کا زیادہ مقدار میں یا قطرہ
قطرہ ہونا۔ فمِ معدہ میں بوجھ یا خالی پن۔

س سخت لو لگنے سے کونسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں؟

ج تشنج۔ بے ہوشی۔ سوہنس۔

س سخت لو لگنے کی حالت میں کیا کرنا چاہیئے؟

ج جس وقت ابتدائی علامات ظاہر ہوں مریض کو تاریک اور ٹھنڈے

کمرے میں لٹا کر نپکھا جھلنا اور ٹھنڈا پانی پلانا چاہیئے اور کپڑا یا

انجنج تر کر کے جسم کو پونچھتے رہنا چاہیئے۔ اور سر پر کپڑا پانی میں

تر کر کے یا برف کا ٹکڑا رکھنا اور تلئیں یعنی ہلکا مہل دینا چاہیئے

کیری کا آبشورہ بھی بہت مفید ہے۔

س کن لوگوں پر لوکا اثر جلد ہوتا ہے؟

ج بچوں اور عورتوں پر۔

س سخت گرمی میں رہنے سے جب بے ہوشی طاری ہو تو کیا کرنا

چاہیئے؟

ج مریض کو چت لٹانا چاہیئے تمام جسم کو ملنا اور نپکھا جھلنا چاہیئے

ٹھنڈے ٹخنے منگھانے چاہئیں اور آب سرد کے چھینٹے پونچھ

پر نگالے جائیں۔ مفتح شربتوں کا استعمال کیا جائے۔ اگر بے ہوشی

دیر تک قائم رہے تو رانی کا پلاسٹریڈ لیوں پر یا گتھی کے نیچے

لگانا چاہیئے۔

س قبض کی شکایت عموماً کس طرح پیدا ہوتی ہے؟
 ج نفیس چیزوں کے کھانے اور ایسے کمروں میں رہنے سے جہاں
 ہوا کا گزر نہ ہو۔

س تمارتِ آفتاب سے محفوظ رہنے کے واسطے کس رنگ کی
 چھتری سب سے زیادہ مفید ہے؟

ج سیاہ اور سفید چھتری۔
 س گرمی کے موسم میں جب گرم ہوا چلتی ہو تو باہر جانے کے
 وقت کیا کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج سولر ہیٹ (کلاہ شمسی)۔ آفتاب گرداں استعمال کرنا چاہیئے
 ٹھنڈا چشمہ لگانا چاہیئے۔ باریک فلائین کا کرتہ، یا ہلکی اونی
 بنیان، یا سوتلی موٹی بنیان پہننا چاہیئے۔

س۔ ہندوستان میں سرد ہوا کا کب زور ہوا کرتا ہے؟

ج موسم سرما میں۔

س کس موسم میں سرد تر ہوا اور کس موسم میں سرد نہ ہو چلا کرتی ہے؟

ج سرد تر ہوا عموماً برسات میں اور سرد خشک ہو اعموً ما جاڑے میں چلا کرتی ہے

س خشک ہو ا اور تر ہو ا کی کیا پہچان ہے؟

ج اگر تر کپڑا ہو ا میں لٹکانے سے جلد خشک ہو جائے تو سمجھنا چاہیے کہ ہو ا

خشک ہے اور اگر دیر میں سوکھے تو سمجھنا چاہیے کہ ہو ا تر ہے۔

س سرد خشک ہو ا اور سرد تر ہو ا اکثر کون سے امراض پیدا کرتی ہے؟

ج نزلہ و زکام۔

س سردی بدن میں کس طرح سرایت کرتی ہے؟

ج پسینہ میں یکایک ہو ا لگنے سے مسامات بند ہو کر دوران خون

میں نقص آجاتا ہے جس سے زکام، نزلہ، کھانسی، پسلی کا دروغہ

امراض اٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔

س سردی لگ جانے کے بعد کیا کرنا چاہیے؟

ج فوراً بہت گرم پانی سے غسل کرنا گرم گرم چائے یا قہوہ یا دوش

گرین ٹمک کی مقدار میں کونین کا استعمال مفید ہو سکتا ہے اگر قبض

ہو تو کوئی ملین دوا کھا لینی چاہیے۔

س سردی سے خاص کر کن لوگوں کو بہت احتیاط کرنی چاہیے؟

سج ضعیف مردوں۔ عورتوں اور بچوں کو۔
 س برسات میں امراض کی زیادتی کیوں ہوتی ہے؟
 سج برسات میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور وہ عفونت کو جلد قبول
 کر لیتی ہے۔

س عفونت کہاں سے آتی ہے؟
 سج حیوانات کے بول و براز اور فضلات اور نباتات کے مرنے
 گلنے اور انسان و حیوانات کے تنفس اور کارخانہ جات کے
 ذرات سے۔

س حرارتِ غریبی کس کو کہتے ہیں؟
 سج یہ وہ چیز ہے جس پر زندگی کی بنیاد قائم ہے یہ حرارت ہوا اور خون
 کی آمیزش سے پیدا ہوتی ہے اور بدن میں قائم رہتی ہے اور قلب
 پر اس کا خاص اثر ہوتا ہے۔

س پردہ نشین متواتر کیچکھ کا کیا انتظام کیا جاسکتا ہے؟
 سج مکانات کے ساتھ کشادہ اور وسیع صحن رکھنا چاہیئے اور ایسے
 باغ بنوانا چاہیئے جس میں عورتیں چل قدمی کر سکیں۔

فصل دوم

پانی

س ہوا کے بعد زندگی اور صحت قائم رکھنے کے لیے سب سے زیادہ ضروری چیز کیا ہے؟

ج پانی۔

س ناصاف پانی کا اثر صحت پر کیا ہوتا ہے؟

ج طرح طرح کے خوفناک امراض پیدا کرتا ہے۔

س واٹر ورکس کس کو کہتے ہیں؟

ج نل کے ذریعہ سے پانی ہم پہنچانے کے انتظام کو واٹر ورکس کہتے ہیں

س نل کے ذریعہ سے کس طرح کا پانی دیا جاتا ہے؟

ج اکثر جگہ پمپس دیا ہوا پانی اور بعض جگہ بغیر پمپس دیا ہوا۔

س عموماً پینے کے پانی کی نسبت کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج جوش دیکر صاف کر لیا جائے اگر نل سے جوش دیا ہوا پانی آتا ہو

تو اس کو صاف کر لیا چاہیے۔

س دریا کا پانی کیسا ہوتا ہے؟

ج عموماً ناصاف اور بد مزہ ہوتا ہے۔

س دریا کا پانی عموماً ناصاف کیوں ہوتا ہے؟

ج اکثر شہر قصبات اور گاؤں دریا کے کنارے آباد ہوتے ہیں۔

آبادی کے لوگ فضلات، کچرہ وغیرہ ان میں پھینکتے ہیں، کنارے

پر مردے جلاتے ہیں، کپڑے دھوتے ہیں، نہاتے ہیں۔ سائے

شہر کی موریان ہیکر دریا میں ملتی ہیں اس لیے دریا کا پانی خراب جاتا ہے

س کن جگہوں کا پانی بہت ناصاف ہوتا ہے؟

ج جھیل، خندق، گڈھے کا اور ایسے تالاب کا جو خشک ہوتا رہتا ہے

اور ایسے کنوئیں کا جو کم گہرا ہوتا ہے۔

س کون سا پانی عموماً سب سے صاف اور عمدہ ہوتا ہے؟

ج چشمہ کا پانی اور بارش کا پانی جو زمین پر نہ گرا ہو۔

س ناصاف پانی کو مائی کر اسکوپ (خوردبین) سے دیکھنے پر کیا نظر

آتا ہے؟

بکثرت کپڑے نظر آتے ہیں۔

س صاف پانی کا رنگ اور مزہ کیسا ہوتا ہے؟

ج بے رنگ اور خوش مزہ۔

س پانی کو چوش دینے سے کیا بات حاصل ہوتی ہے؟

ج اس کے جراثیم حل جاتے ہیں اور معدنی اور نباتی کثافتیں ضائع ہو جاتی ہیں۔

س جوش دینے کے بعد پانی کو کیا کرنا چاہیے؟

ج تمام چینی یا چینی کے برتن میں رکھ کر برتن کو گرد سے محفوظ رکھنے کے

لیے تم کپڑے سے ڈھانک دینا چاہیے۔ اگر مٹی کے برتن میں رکھا

جائے تو اس کو روزانہ دھلوا لینا چاہیے اور تیسرے چوتھے دن دھو کر

اسے سوخا لیا جائے اور پندرہویں دن پینے کے پانی کا گڑا بدل دیا

جائے۔

س اگر پینے کا پانی تالاب یا کنوئیں سے لیا جائے تو کیا احتیاط ضروری

ہے؟

ج ایسے تالاب یا کنوئیں کے چاروں طرف تار بندی کر دینی چاہیے

یاد دیا کہ انہیں ارد گرد دخت نہ لگنے دیں۔ تالاب میں سنگھڑا نہ لگائیں۔

س پانی بھرنے کی برتنوں کی نسبت کیا احتیاط کرنی چاہیے؟
ج آہنی ڈول ہونا چاہیے، خشک کو صاف کھنا چاہیے، پکھال کی جگہ
لوہے کے پیسے ہوں تو بہتر ہے۔

س پانی صاف کرنے کا کیا طریقہ ہے؟

ج پانی کو کانڈیز فلٹوڈ Condyl's Fluid یا پوٹیم
پرمانگنیٹ Permanganate

درس کپور، یا پھٹکری یا بادام کی گری سے صاف کرنا چاہیے۔

س پانی کے فلٹر Filter کرنے کا کیا طریقہ ہے؟

ج صاف کیے ہوئے پانی کو کوند اور ریت کے گھڑوں کے ذریعے

فلٹر Filter کرنا چاہیے۔ یا پاسٹور چیمبر لینڈ P. Chamberland

طرز کا فلٹر استعمال کرنا چاہیے۔

س غریب آدمیوں کو جو پانی صاف کر کے فلٹر نہ کر سکتے ہوں کیا احتیاط
کرنی چاہیے؟

ج پانی کو صاف اور تھلی دار برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کر لیں اور گھڑوں
میں بھرتے وقت موٹے کپڑے میں چھان لیں۔

س پانی پینے میں کن احتیاطوں کی ضرورت ہے؟

ج خالی معدہ میں۔ یا منزل سے آتے ہی، یا سو کر اٹھتے ہی یا فواکھات
(میو جات) کھانے یا کسی ورزش و محنت کا کام کرنے کے بعد ہی
پانی نہیں پینا چاہیے۔ وضع حل کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی دینا بھی مضر
ہے۔ زیادہ برف ڈال کر پانی پینا یا بغیر ضرورت پانی پینا یا سوڈا
لیمینڈ وغیرہ زیادہ پینا اچھا نہیں ہے۔

فصل سوم غذا



س کیوں غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟

ج بقاءے زندگی اور قیامِ صحت کے واسطے۔

س کیوں کہا جاتا ہے کہ انسان کا بدن چلتی ہوئی بھٹی کی مانند ہے؟

ج اس لیے کہ جس طرح بھٹی سنگائے رکھنے کے لیے ایندھن کی ضرورت

ہوتی ہے اسی طرح انسان کے جسم میں حرارت اور گرمی پیدا کرنے کے

لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

س خوراک سے بدن کا نشوونما کس طرح ہوتا ہے؟

ج خوراک سے معدہ میں جانے کے بعد بہت سے تغیرات ہوتے ہیں

اور پھر وہ خون بن کر رگوں میں دوڑتی اور جسم کے ہر حصہ کا نشوونما

کرتی ہے۔

س غذا کس قسم کی ہونی چاہیے ؟
 ج ایسی ہونی چاہیے کہ اُس میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزاء کا
 حصہ زیادہ ہو۔

س غذا کے کھانے میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے ؟
 ج غذا کو وقتِ معینہ پر کھانا چاہیئے۔ بعد غذا فوراً کسی دماغی کام میں مصروف
 نہیں ہونا چاہیئے، قبل غذا پانی نہیں پینا چاہیئے۔ لیکن غذا سے
 نصف گھنٹہ قبل ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لینے سے عموماً قبض رفع
 ہو جاتا ہے۔

س غذا کی تجویز کے لیے کن باتوں کا لحاظ ضروری ہے ؟
 ج عمر اور سندِ رستی اور بیماری اور موسم وغیرہ کا۔

س موسم کے لحاظ سے غذا کس قسم کی ہونی چاہیئے ؟
 ج برسات میں رطوبت کو جذب کرنے والی اور گرمی میں سیال غذا اور
 نباتات کا اور جاڑے میں گوشت اور گھی وغیرہ کا زیادہ استعمال
 کرنا چاہیئے۔

س صبح کے وقت کن چیزوں کا ناشتہ کرنا چاہیئے ؟

ج چائے، کوکو، Cocoa ٹوسٹ Toast اور

میوہ کا مگر زیادہ چائے کا استعمال اچھا نہیں ہے۔

س چائے کے کیا نقصانات ہیں؟

ج چائے کمزور کر دیتی ہے دل اور عصاب کے مریضوں کے لیے مضر ہے۔

س دوسرا کھانا کس وقت کھانا چاہیے اور اُس میں کونسی چیزیں ہونی

چاہئیں؟

ج دوسرا کھانا قریب گیارہ بجے کے ہونا چاہیے اس میں گوشت، انڈا

پھلی، ترکاری اور بھونے یا ابلے ہوئے پھل استعمال کیے جائیں۔

س اور کھانے کس وقت کھانے چاہئیں اور ان میں کیا چیزیں ہونی

چاہئیں؟

ج تین چار بجے چائے یا دودھ وغیرہ، بسکٹ یا ٹوسٹ کھٹن کے تھ

اور شرب کو آٹھ بجے کھانا کھایا جائے۔ اس کھانے میں بھونا ہوا گوشت

ضرور ہونا چاہیئے۔

س دن میں کتنی مرتبہ کھانا کھانا چاہیے اور کتنے کتنے گھنٹہ کے وقفہ سے؟

ج زیادہ سے زیادہ تین بار اور کم سے کم دو بار پانچ یا چھ گھنٹہ کے وقفہ

سے کھانا چاہیے۔ بچوں کو تھوڑا تھوڑا کر کے کئی مرتبہ کھلانا چاہیئے۔

س سبز ترکاری کا کیا فائدہ ہے؟

ج گوشت کی اصلاح کرتی اور قبض رفع کرتی ہے۔

س جن کا معدہ خراب ہو گیا ہو ان کو کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے؟

ج نشاستہ کی چیزوں سے۔

س دماغی محنت کرنے والوں کے لیے کیا چیز مفید ہے؟

ج بادام مقشّر کا عریہ۔

س روغنی اشیاء سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

ج زیادہ استعمال ہاضمہ کو خراب کرتا ہے۔

س کن غذاؤں کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیئے؟

ج جلد ہضم ہونے والی اور دیر میں ہضم ہونے والی غذاؤں کو۔

س میوہ جات کے کھانے کا عمدہ وقت کیا ہے؟

ج اخذ غذا کا وقت ہے یعنی جب غذا ہضم ہونے لگے۔

س تھوڑے تھوڑے وقفہ سے بغیر صادق اشتہا کھانے سے کیا نقصان

ہوتا ہے؟

ج تخمہ (بدھنسی) وغیرہ ہونے کا اندیشہ ہے۔

س چند اچھی غذاؤں کے نام لو؟

ج بکری کا گوشت، پرند کا گوشت، مچھلی، انڈا، شہد، دالیں، گیہوں
چاول، چنا، آلو، کرم کلا، گوبھی، کاجر، شلغم، جیندر وغیرہ۔

س خام سلاڈ Salad کے کھانے میں کیا احتیاط کرنی
چاہیئے؟ اور کیوں؟

ج خام سلاڈ Salad میں متعدی امراض کے جراثیم ہوتے
ہیں اس لیے اس کو کھانے سے پہلے گرم پانی یا کانڈیزر فلوئڈ

Condyl's Fluid سے دھولینا چاہیئے۔

س کانڈیزر فلوئڈ Condyl's Fluid کے بنانے کی کیا ترکیب
ہے؟

ج ایک ماشہ پوٹاش پرمینگینیٹ Potash Permanganate

ایک بوتل پانی میں ملا دینے سے کانڈیزر فلوئڈ Condyl's

Fluid بن جاتا ہے۔

س مچھلی کے گوشت میں کیا فوائد ہیں؟

ج مچھلی کا گوشت زود ہضم اور مقوی ہے کیونکہ اس میں فاسفورس
Phosphorus شامل ہوتا ہے۔

س چند اچھی مچھلیوں کے نام لو؟
ج سنول، رد ہو، بام، کالوٹ، سنگن۔
س مچھلی کے کھانے میں کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں؟
ج کانٹے کو احتیاط سے نکال ڈالنا چاہئے یا گلا ڈالنا چاہئے۔ مری
ہوئی یا زہر سے ماری ہوئی مچھلی نہیں کھانا چاہئے۔

س عمدہ مچھلی کی کیا پہچان ہے؟
ج عمدہ مچھلی کی یہ پہچان ہے کہ اُس کے جڑے کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔
س کانٹے کے گلانے کی کیا ترکیب ہے؟
ج او لے کا پانی اور نو سادر کے ڈالنے سے کانٹا گل جاتا ہے۔
س دلائی خوراک کی سامان جوٹین میں بند ہو کر آتا ہے اُس کا استعمال
کیسا ہے؟

ج مناسب نہیں ہے۔
س ہمارے ملک میں بیشتر کس طریقہ سے گوشت پکایا جاتا ہے؟ اور ہمیں

کیا خرابی ہے؟

ج پہلے سالہ میں چڑھا گیا پھر پانی خشک ہونے پر بھونگیا، پھر پانی دیکر شوربا کر لیا گیا۔ اس طرح پکانے میں گوشت کے اجزائے مغذیہ ہوتے ہو جاتے ہیں یا اڑ جاتے ہیں۔

س گوشت پکانے کی بہتر ترکیب کیا ہے؟

ج اول ہی مرتبہ بھون کر شوربا دینا چاہیے یا صرف بھونا ہوا رہنے دیا جائے جو زیادہ مفید ہے۔ گوشت کو دم بخوت یا قیمہ بنا کر کھانا اور بھی اچھا ہے۔

س گوشت کے متعلق کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج جس وقت گوشت آئے فوراً معائنہ کر لیا جائے کہ نرم تو نہیں ہو گیا ہے یہ بھی انتظام ہونا چاہیئے کہ بیمار جانور ذبح نہ کیے جائیں۔ اور ذبح ہونے کے بعد گوشت کو مچھلیوں کے پھوم سے بچایا جائے۔ گوشت وغیرہ رکھنے کے لیے جالی دار الماری اور چھینکے استعمال کرنے چاہئیں۔ قیمہ مشین کے ذریعہ سے بنانا چاہیئے۔

س غذا کو کس طرح کھانا چاہیئے؟

ج بہت اطمینان سے خوب چبا چبا کر تاکہ اس کے اجزاء ریزہ ریزہ ہو کر

لعاب دہن کے ساتھ مل جائیں۔

س سرخ مچ کا کیا نقصان ہے؟

سج آنتوں اور معدہ میں ہوزش پیدا کرتی ہے۔

س دودھ میں کیا خوبی ہے؟

سج دودھ میں وہ تمام اجزاء موجود ہیں جن سے انسان کا بدن نشوونما پا سکتا

س بعض آدمیوں کو دودھ سے کیا نقصان ہوتا ہے؟ اور اس کا کیا علاج

ہے؟

سج ریلج پیدا ہوتے ہیں۔ علاج یہ ہے کہ دودھ میں سوڈا ملا لیا جائے یا اس میں

اونٹلنے کے وقت سونٹھ کی گرہ ڈال دی جائے۔ لائٹ ڈائٹر

دھونے کا پانی، ملا نے سے بھی دودھ

Lime Water

ہضم ہو جاتا ہے۔

س گائے کے دودھ میں کیا خوبی ہے؟

سج زود ہضم ہوتا ہے اور ریلج بھی کم پیدا کرتا ہے۔

س دودھ کو بیمار کے کمرہ میں کیوں نہیں رکھنا چاہیے؟

س لے کہ دودھ میں ہوائی کثافتوں کو جذب کرنے کی قوت نہ

تیز ہوتی ہے۔

س دودھ کے متعلق احتیاط نہ کرنے سے کونسی بیماریاں
پیدا ہو سکتی ہیں؟

ج تپ دق، بخار کسنہ، پچش، ہبضہ۔

س صاف دودھ کس طرح حاصل کیا جاسکتا ہے؟

ج تھنوں کو پیلے صابوں کے گرم جھاگ سے دھو کر

ایک صاف اور ملائم تولیے سے خشک کر لینا

چاہیے۔ دُہنے کے بعد تین سے پانچ منٹ تک

جوش دینا چاہیے اس کے بعد صاف تمام چینی

یا چینی کے جگ یا پیالوں میں رکھ کر تہ کئے ہوئے

نم کپڑے سے ڈھک دینا چاہیے یا اسٹریلائزڈ

بوتلوں میں رکھنا چاہیے Sterilized

جس کی ہوا نہایت صاف ہو۔

- س دودھ کو جوش دینے سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟
- ج بیمار ہی کے جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں اور دودھ بگڑنے سے محفوظ رہتا ہے۔
- س جوش دینے کے بعد ہوائی کثافتوں کے جذب کرنے کی قوت دودھ میں باقی رہتی ہے یا نہیں؟
- ج باقی رہتی ہے۔
- س ایک قسم کے جانور کا دودھ دوسرے قسم کے جانور کے دودھ میں ملانا چاہیے یا نہیں؟
- ج نہیں ملانا چاہیے۔
- س کس جانور کا دودھ استعمال نہیں کرنا چاہیے؟
- ج جو بخود بیمار ہو یا جس کے نیچے بیمار بچہ دودھ پیتا ہو۔
- س مسلول گائے کے معلوم کرنے کا کیا طریقہ ہے؟
- ج حال میں ایک ٹیکہ ایجاد ہوا ہے اگر گائے مسلول ہے

ہی تو ٹیکہ اٹھیگا ورنہ خشک ہو جائے گا۔

س نمک کے کیا فوائد اور کیا نقصانات ہیں؟

ج یہ جسم کی خاص کر ہڈیوں کی ساخت میں بہت کام دیتا
ہی زیادہ نمک خشکی پیدا کرتا ہے اور دبا کر دیتا ہے۔

س شیریں غذا کب مفید ہوتی ہے اور اس کی زیادتی سے
کیا نقصانات ہوتے ہیں؟

ج شیریں غذا کھانے کے بعد کبھی کبھی مفید ہوتی ہے
اس کی زیادتی سے صفر پیدا ہوتا ہے اور جگر کو
نقصان پہنچتا ہے اور معدہ میں استرخا پیدا ہوتا

ہے۔

س پھکی غذا کا کیا نقصان ہے؟

ج بھوک کو ساقط کرتی ہے۔

س ترش غذا کب مفید ہوتی ہے؟

ج جب صفر کی زیادتی ہو۔

س شراب اور منشی اشیاء کا کیا نقصان ہے؟

ج ان سے صحت کو سخت ضرر پہنچتا ہے۔

س مسلمانوں کے یہاں شراب اور منشی اشیاء کا استعمال

مذہباً کیسا ہے؟

ج حرام۔



فصل ہپارم

سوننا

— — — — —

س سونے کے کیا فوائد ہیں ؟
 ج سونے سے تمام اعضا کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور
 از سر نو تازگی آ جاتی ہے ۔
 س بچوں کو کیوں زیادہ اور بوڑھوں کو کم نیند آتی ہے ؟
 ج بچے جس قدر سونے میں بڑھتے ہیں اس قدر جاگنے
 میں نہیں بڑھتے یہی سبب ہے کہ بچے زیادہ سوتے
 ہیں ۔ بوڑھوں کو اس لئے نیند کم آتی ہے کہ ان کی
 نشوونما کا وقت گزر چکا ہے ۔

س عمر کے لحاظ سے انسان کو کتنا سونا چاہیے ؟
 ج چھوٹے بچوں کو جب تک سوئیں سونے دینا چاہیے
 جب بچے کی عمر ۶ سال کی ہو جائے تب اُس کو بارہ
 گھنٹہ تک سونا چاہیے اور ایک دو گھنٹہ دن کو بھی
 آرام کرنا چاہیے جب دس سال کی عمر ہو تو ایک
 دو گھنٹہ کم کر دینا چاہیے اس کے بعد سن بلوغ تک
 نو یا دس گھنٹے کافی ہیں۔ ایک جوان آدمی کو کم سے
 کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے سونا کافی
 ہے۔

س جلد سونے سے کیا فائدہ ہے ؟
 ج بڑا فائدہ یہ ہے کہ سویرے آنکھ کھلتی ہے اور یہی
 سہانا وقت ہے جس میں خدا کی عبادت حضور قلب
 سے ہو سکتی ہے۔

س عورتوں کو مردوں سے زیادہ سونے کی ضرورت
 کیوں ہے ؟

ج اس لئے کہ عورت مرد سے کمزور ہوتی ہے اور
تفکرات و اشغال کی وجہ سے اس کا دل اور
دماغ مصروف کار رہتا ہے۔

س میدان میں سونے کے لئے شب کے وقت کس قسم
کا لباس پہننا چاہیے ؟

ج اونٹنی لباس ؟

س جاڑے کے موسم میں سونے کے وقت کمرے کے
متعلق کیا احتیاط کرنی چاہیے ؟

ج کھڑکیاں یا دروازے اتنے کھلے رہیں کہ کمرے
کی گرم ہوا باہر جاسکے، بند کمرے میں کوئلہ جلا کر یا
جلتا ہوا الیمپ چھوڑ کر نہیں سونا چاہیے۔

س کس طرح سونے میں غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے ؟

ج اول تھوڑی دیر داہنی کروٹ لینا چاہیے پھر
بائیں کروٹ دیر تک سونا چاہیے اس کے بعد
تھوڑی دیر داہنی کروٹ سونا چاہیے۔

س اگر نیند کم آتی ہو تو کن تدابیر سے اس نقصان کو
 وُور کیا جاسکتا ہے؟
 ج لیٹ کر کتاب دیکھنا، روشنی کا گل کر دینا طبیعت
 کو خواب کی طرف متوجہ کرنا۔ قصہ کہانی سننا آہستہ
 آہستہ گانا۔ سہلانا۔ سر پر تیل ملنا۔ تلوے کی
 مالش کرنا۔

فصل خیم

مکان

—o—>>><<—o—

س ہندوستان میں عموماً کس طرح کے مکان بنائے جاتے ہیں؟

ج تنگ و تاریک، چھوٹا صحن۔ ہذا کی آمد و رفت کا ذریعہ نڈارو۔ پاخانہ کا فرش کچا۔

س کس جگہ مکان بنانا صحت کے لئے مضر ہے؟

ج نم ناک اور نشیبی زمین پر یا جس جگہ سٹی گئی چیزوں کا انبار ہو یا گنجان درختوں کا جھنڈ ہو۔

س مکان کے بنانے میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
 ج مکان ڈھالو اور بلند زمین پر مشرقی رخ ہونا چاہیے۔
 صحن وسیع اور کمرے ہوادار ہوں۔ مغربی اور
 جنوبی رخ میں برآمدے ہونا بھی ضروری ہیں۔ بڑے
 کمروں کی چھتوں اور دیواروں میں روشندان
 بنانے چاہئیں اگر زمین مرطوب ہو تو بالا خانہ ضرور
 بنایا جائے ورنہ بلند کرسی دیجائے۔

س کن مقامات سے دور مکان بنانا چاہیے؟
 ج قبرستان، مرگھٹ۔ مسلخ۔ کارخانہ دُخانی و چرما،
 کوئڈہ، تالاب وغیرہ سے۔

س مکان کی موریوں کیسی ہونی چاہئیں؟
 ج ایسی ہونی چاہئیں کہ بارش کا پانی فوراً نکل جائے
 اور موری کو شرک کی نالی سے ملا دیا جائے تاکہ
 مکان کا خراب پانی نکل جایا کرے اور مکان کے
 اندر جذب نہ ہو۔

فروش کس چیز کا ہونا مناسب ہے ؟

مائل کا۔

ج کیونکہ ان میں برسوں تک متعدی امراض کے جہیم
اپنا گھر بنا لیتے ہیں۔

س پوتائی یا رنگ کرنے میں کیا خیال رکھنا چاہیے ؟
ج پہلے قلعی یا رنگ بالکل کھرچ دیا جائے خصوصاً
جبکہ کسی متعدی مرض سے کوئی حادثہ ہو گیا ہو۔

س صفائی مکان کے متعلق ہمارے ملک کی بعض اچھی
پُرانی رسموں کو بیان کرو ؟

ج ہندوؤں میں دیوالی اور مسلمانوں میں شبِ برات
کے دنوں میں مکانات کی پوتائی اور صفائی کا
کیا جانا۔

س کن مکانات میں خس کی ٹٹی اور پردہ ہیں لگانا
چاہیے ؟

ج جن میں دھوپ کم جاتی ہو اور صاف نہ ہو۔
 س فرنیچر (اسباب) کو کس طرح صاف کرنا چاہیے؟
 ج کمروں کے فرنیچر کو روز صاف کرنا چاہیے۔
 چٹائی، سیٹیل پائی، ٹی کا فرش ہو تو ستھرائی کے
 بعد خفیف سی بھگی ہوئی جھاڑن سے پونچھ دینا
 چاہیے دری اور قالین کو خاص قسم کے برش سے
 صاف کرنا چاہیے۔ پالش دار فرنیچر کو خشک جھاڑن
 ہی سے صاف کیا جائے۔ بانس وغیرہ میں برش
 یا ستھرائی باندھ کر چھت کو بھی صاف کرنا ضروری
 ہے۔ اگر چھت گیری بندھی ہو تو زیادہ سے زیادہ
 سال بھر میں ایک مرتبہ کھول کر اُس کو صاف کر لینا
 چاہیے۔

س اگر کمروں میں باورچیخانہ کا دھواں آتا ہو تو اس
 سے کمروں کو کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں؟
 ج جا بجا روٹی کے گالے لٹکا دیں تاکہ وہ دھوئیں

کو جذب کر لیں اور وہ مکان میں نہ پھیلے۔

س مکانات میں مختلف ضرورتوں کے کمرے کس طور پر رکھنے چاہئیں ؟

ج صاحب خانہ کے خواب گاہ کے نزدیک غسل خانہ اور قضاے حاجت کے لئے جگہ بنائی جائے۔ خواب گاہ

کے نزدیک ایک چھوٹا کمرہ بیٹھنے کا ہونا چاہیے۔

کھانے کی جگہ اور عبادت کی جگہ علیحدہ علیحدہ ہونی

چاہیے۔ بچوں کی خواب گاہ اپنی خواب گاہ سے

علحدہ لیکن بالکل متصل رکھنا چاہیے۔ رہائش کے

والان یا کمروں سے دُور باور چھپانہ اور اجناس

کا گودام بنانا چاہیے تمام کمرے ایسے انتظام سے

ہونے چاہئیں کہ ایک سے دوسرے میں بغیر صحن

میں جانے کے آمد و رفت ہو سکے۔ شاگرد پیشہ

لوگوں کے رہنے کی جگہ فاصلے پر ہونی چاہیے۔

س دو آدمیوں کے واسطے خواب گاہ کا طول و

عرض و بلندی کتنی ہونی چاہیے؟

ج طول ۲۰ فٹ سے اور عرض و بلندی ۱۰ فٹ سے کم نہ ہونی چاہیے۔

س نوکروں کو جو کمرے رہنے کے لئے دئے جائیں اُن کی نسبت کیا احتیاط کرنی چاہیے؟

ج یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ایسے کمرے غلیظ نہ ہوئے پائیں اور نوکروں کا سامان بھی صاف رکھا جائے۔



فصل ششم

باورچی خانہ



س باورچی خانہ کے بنانے میں کن احتیاطوں کی ضرورت ہے؟

ج باورچیخانہ روشن - ہوا دار - سنگین اینٹ یا گچ کا بنا ہوا ہونا چاہیے دھواں نکلنے کا راستہ بھی ضرور رکھا جائے، باورچی خانہ میں ایک ایسی موری ہونی چاہیے جس سے دھوؤں کا پانی فوراً نکل جائے اگر ایسی موری نہ ہو تو دھوؤں کے

پانی کو کسی گہرے برتن میں ڈالنا اور پھر اس کو
بالیٹوں کے ذریعہ سے مکان سے دُور پھکوا دینا
چاہیئے۔

س باورچی خانہ کو کس طرح صاف رکھنا چاہیئے ؟
ج باورچیخانہ روزانہ دھویا جائے کھانا پکنے کے
بعد پس خوردہ باورچی خانہ میں نہ رہنے دیا جائے
دیواروں اور چھتوں کی بھی روزانہ صفائی ضروری
ہے برتنوں کو حتی الامکان باورچی خانہ سے باہر
دھونا چاہیئے۔

س کن برتنوں میں کھانا پکانا مضر صحت ہے ؟
ج تانبے اور پتیل اور مسی کے برتنوں میں۔
س اگر تانبے کے برتنوں میں کھانا پکایا جائے تو کیا
احتیاط کرنی چاہیئے ؟
ج تانبے کے برتنوں کی زیادہ سی زیادہ دو ہفتہ بعد
ضرور قلعی کرانا چاہیئے۔

س اگر مٹی کے برتنوں میں کھانا پکایا جائے تو کیا
احتیاط کرنی چاہیے ؟

ج روزانہ برتنوں کو مانج دھو کر سوندھانا چاہیے
س کھانا پکانے کے لئے سب سے اچھے برتن کس
چیز کے ہوتے ہیں اور ان کو کس طرح صاف کھنا
چاہیے ؟

ج ایلومینم کے۔ ان کو استعمال کے بعد فوراً صاف
کر دینا چاہیے۔ صابون سے صاف کرنا چاہیے
ورنہ مانجنے سے اس میں لکیریں پڑ جائیں گی۔
س کھانے کے برتنوں میں کون سے برتن سب سے
اچھے ہوتے ہیں ؟

ج خالص چینی کے برتن۔

س تمام چینی کے برتنوں میں کیا خرابی ہے ؟

ج یہ برتن جلد خراب ہو جاتے ہیں اور اگر ذرا سی
چینی بھی جھڑ جائے تو ان میں کھانا یا پینا نہایت

خطرناک ہو جاتا ہے۔

س چینی اور تمام چینی کے برتنوں کے صاف کرنے کی
سہل ترکیب کیا ہے؟

ج صابون یا نمک کے پانی سے ان کو دھویا جائے
یا لیموں کا ٹکڑا رگڑ دیا جائے۔

س ٹین کے اندر شیرہ دار چیز کو کیوں نہیں رکھنا چاہیے؟

ج اس میں زہریلا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جس سے
دست آنے لگتے ہیں اور کسی کو سچیش بھی ہو جاتی
ہے۔

س کھانا نکلنے کے لئے کون سے برتن اچھے ہوتے ہیں؟

ج چینی اور تمام چینی کے۔

س برتنوں کو دھونے کے بعد کس طرح خشک کرنا
چاہیے؟

ج صاف کپڑے سے پونچھنا چاہیے۔

س صافنی کو کس طرح صاف رکھنا چاہیے؟

ج روزانہ صابون سے دھونا چاہیے۔
 س باورچی خانہ میں پانی کس طرح رکھنا چاہیے؟
 ج اگر پانی کانل ہو تو بہتر ہے ورنہ آہنی بالٹیاں
 یا پیتل کے گگرے ہونے چاہئیں۔
 س چوتھے پر برتنوں کو کس طرح رکھنا چاہیے؟
 ج ڈھکا ہوا۔
 س ایندھن کو کس طرح رکھنا چاہیے؟
 ج کسی کو ٹھہری یا کونے میں قرینہ سے جمع کر کے
 رکھنا چاہیے۔

فصل ہفتم

گودام اجناس خوردنی

س گودام اجناس خوردنی کس طرح کا بنانا چاہیے؟

ج یہ گودام باورچی خانہ کا دوسرا حصہ ہے یہ بھی روشن اور ہوا دار ہونا چاہیے اور فرش پختہ ہونا چاہیے تاکہ چوھے اپنا گھرنہ بنا سکیں۔
س اجناس خوردنی کے متعلق کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں؟

ج جنس کو برتنوں میں رکھنا چاہیے بارش کے موسم

میں اجناس کو نم ہوا کے اثر سے بچانا چاہیے
 اجناس کے برتنوں کو بند رکھنا چاہیے۔ گیہوں وغیرہ
 کو پٹا چٹا کر اور دھو کر خشک کر کے پسوانا چاہیے۔
 مصالحہ وغیرہ بھی دھو کر پینا چاہیے نمک بھی
 دھو کر ڈالا جائے۔

— د — > < — د —

فصل ہشتم

پاخانہ

— ۱ - ۲ - ۳ - ۴ - ۵ - ۶ - ۷ - ۸ - ۹ - ۱۰ - ۱۱ - ۱۲ -

س پاخانہ کس طرح کا بنانا چاہیے ؟
 ج پاخانہ کا فرش اور قد مچے پختہ ہونے چاہئیں نالیوں
 چوڑی ہونی چاہئیں اور روشنی اور ہوا کے لئے
 روشندان ہونے چاہئیں اور بھگی کے آنے جانے کا
 راستہ ایسا ہو کہ وہ باہر سے صفائی کر سکے ۔

س پاخانہ کو کس طرح صاف رکھنا چاہیے ؟
 ج روزانہ قنائل چھڑکنا چاہیے اور دھلوانا چاہیے
 اور ہفتہ عشرہ میں کل فرش اور قد مچے چنڈفٹ اور
 تک دیواریں کولٹار Coal tar سے پٹنا

دی جایا کریں۔ جو لوگ بنگلوں اور کوٹھیوں میں
 رہتے ہیں ان کو چاہیے کہ لیٹرین کمپاؤنڈ Latrine
 سے دُور رکھیں اور لیٹرین کے نزدیک دو آہنی Compound
 ظرف غلاظت جمع کرنے کے لئے رکھے رہیں۔ ایک کو
 روزانہ خالی ہونا چاہیے اور دھوپ میں خوب خشک
 کر کے کوٹار لگا کر دوبارہ استعمال میں آنا چاہیے۔
 دونوں کے ڈھکنے اچھی طرح ٹھیک ہونے چاہئیں۔
 س کو ڈ کو کس طرح خالی کرنا چاہیے ؟
 ج خالی کرنے سے پہلے خشک مٹی ڈال دینی چاہیے۔

فصل ہفتم

لباس

— — — — —

س لباس کی کیا غرض ہے ؟

ج سترو حفاظت جسم۔

س کس لحاظ سے لباس جداگانہ بنو چاہیے ؟

ج فصل و موسم کے لحاظ سے۔

س موسم سرما کا لباس کیسا ہونا چاہیے ؟

ج ایسا ہونا چاہیے کہ باہر کی سردی بدن تک نہ پہنچے

اور بدن کی گرمی قائم رہے۔

س گرمی کا لباس کیسا ہونا چاہیے ؟

ج ایسا ہونا چاہیے کہ بدن کی گرمی کو نکلنے نہ دے اور

سُوج کی شعاعوں کو جذب نہ کرے۔

س ہندوستان میں زیادہ تر کس طرح کے کپڑے پہنے جاتے ہیں؟

ج سوتی، اونی، ریشمی، سن کا کپڑا۔

س اونی کپڑے کا کیا اثر ہے؟

ج جو حرارت مسامات سے خارج ہوتی ہے اس کو پھیلنے نہیں دیتا اور خود بھی جسمانی حرارت کو جذب نہیں کرتا اور خارجی گرمی کو جسم کے اندر پہنچنے سے مانع ہوتا ہے اس لئے موسم کے بدلنے سے یکایک جو اثر ہوتا ہے اس سے حفاظت کرتا ہے۔

س سوتی کپڑے کا کیا اثر ہے؟

ج پسینہ کو خوب جذب کرتا ہے اور خارجی سردی اور گرمی کو جسم کے اندر نہنچا دیتا ہے۔

س ریشمی کپڑے کس طرح پہنا مفید ہے؟

ج بدن سے ملحق۔

- س سن کے کپڑے کا کیا اثر ہے ؟
- ج اس سے گرمی خوب خارج ہوتی ہے لیکن اس کو جسم سے لمحق نہیں پہننا چاہیے کیونکہ جب پسینہ آتا ہے تو بدن کو یکایک ٹھنڈا کر دیتا ہے ۔
- س موسم سرما میں کس طرح کا کپڑا پہننا چاہیے ؟
- ج اُون یا اُون اور ریشم ملا ہوا کپڑا یا رُونی بھرا ہوا کپڑا ۔
- س کپڑوں کے نیچے رُونی کی فتوئی (صدری - کمری) پہننا کیسا ہے ؟
- ج مضر صحت ہے ۔
- س موسم گرما میں کس طرح کا کپڑا پہننا چاہیے ؟
- ج سَوْتی ، ریشمی اور سن کا کپڑا ۔
- س فلائین کس موسم میں اور کس طرح پہننا مفید ہے ؟
- ج ہر موسم میں اور اندر کا کپڑا سفید فلائین کا مفید ہے ۔
- س رنگین اور غیر رنگین کپڑوں کا کیا اثر ہے ؟

ج رنگین کپڑے بہ نسبت غیر رنگین کپڑے کے زیادہ
حرارت جذب کرتے ہیں۔

س سرد اور گرم ملکوں میں رنگ کے لحاظ سے کپڑا
کس طرح کا ہونا چاہیے ؟

ج سرد ملکوں میں گہرے رنگ کا اور گرم ملکوں میں
ہلکے رنگ کا۔

س بیماری کے لحاظ سے کپڑوں کا رنگ کیسا ہونا چاہیے ؟

ج بعض بیماریوں میں خاص خاص رنگ کے کپڑے
صحت پر مفید اثر ڈالتے ہیں مثلاً آنکھ کی بیماریوں
میں ہر یا نیلگوں رنگ اچھا ہوتا ہے۔

س رنگین کپڑوں میں کس بات کا خیال رکھنا چاہیے ؟

ج یہ کہ رنگ نہ چھوٹتا ہو خصوصاً سبز، زرد، نیلگاری
رنگ کا بہت خراب اثر ہوتا ہے۔

س گرمیوں میں اگر گہرے رنگ کے کپڑے استعمال کئے
جائیں تو وہ کس رنگ کے ہونے چاہئیں ؟

ج نیلے۔ صندلی اور ٹیو کے گہرے رنگ کے۔

س ہر موسم میں دبیز کپڑا پہننا مفید ہے یا باریک کپڑا؟

ج دبیز کپڑا تاکہ سردی اور گرمی دونوں کی حفاظت رہے پیغمبر صاحب نے ایسا کپڑا پہننے کی ممانعت کی ہے جس میں بدن کا رنگ جھلکتا ہو۔

س تنگ کپڑے میں کیا نقصان ہے؟

ج تنگ کپڑے خون کی گردش کو روکتے ہیں اور ان سے درد سر وغیرہ پیدا ہوتا ہے۔

س سینہ اور کمر کو کسی چیز سے جکڑنا کیسا ہے؟

ج نہایت مضر۔

س کپڑوں کو کب کب بدلنا چاہیے؟

ج اگر ممکن ہو تو روزانہ ورنہ چوتھے پانچویں دن ضرور تبدیل کرنا چاہیے۔

س میلے کپڑے کے پہننے میں کیا نقصان ہے؟

ج میلہ کپڑا جب جسم سے مٹا ہوتا ہے تو ایک طرح کی
کھجلی معلوم ہونے لگتی ہے اور مسامات کے ذریعہ سے
وہ میل بدن کے اندر سرایت کرتا ہے۔

س گیلیا کپڑا پہننے سے کیا نقصان ہوتا ہے ؟
ج تنفس اور ہضم کے امراض اور جلدی امراض پیدا
ہو جاتے ہیں۔

س رات کو سوتے وقت کیا احتیاط رکھنی چاہیے ؟
ج ہر ایک موسم کے موافق کچھ نہ کچھ اوڑھنا چاہیے مگر
منہ کھلا رہے تاکہ تازی ہوا ملتی رہے۔

س اندرونی کپڑا کیا کیا ہونا چاہیے ؟

ج اونی پارچہ اور بنیان کے اوپر لانگ کلاٹھ Long cloth
کا کرتا، پاجامہ اور مرطوب ملکوں میں اونی موزوں
کا استعمال رکھنا چاہیے۔

س علاوہ سردی کے موسم کے کن حالتوں میں کسی قدر
گرم کپڑے کا استعمال مناسب ہے ؟

فصل دہم

غسل جو سام



س غسل کی کیا ضرورت ہے ؟
 ج جلد کے اندر سام ہیں ان سے فضلات نکلتے رہتے
 ہیں۔ مسامات کا بند کرنے والا میل باہر سے بھی جمع
 ہوتا ہے اور اندر سے بھی پیدا ہوتا ہے اس لئے
 اس کے صاف رکھنے کی حفظ صحت کے واسطے اشد
 ضرورت ہے اور اس کی صفائی کا بہتر ذریعہ غسل ہے۔
 س غسل کب کب ہونا چاہیے ؟
 ج روزانہ اور اگر روزانہ ممکن نہ ہو تو ہفتہ میں دو تین
 مرتبہ ضرور ہونا چاہیے ۔

س سردی اور گرمی کے لحاظ سے غسل کے پانی کی کتنی
حالتیں ہیں اور ان کا کیا اثر ہے؟

ج تین حالتیں ہیں یعنی گرم، سرد، نیم گرم ہر قسم کا
پانی غسل پر خاص اثر رکھتا ہے۔

س گرمی میں کس قسم کے پانی سے غسل کرنا چاہیے؟
ج حرارت کا خیال کر کے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا
مناسب ہے لیکن بوڑھوں اور کمزور آدمیوں کے
لئے ٹھنڈا پانی مفید نہیں۔

س موسم سرما میں کس پانی سے نہانا اچھا ہے اور کیوں؟
ج گرم پانی سے جس کی گرمی سنٹی گریڈ یعنی ۱۰۰ درجوں
والے تھرمائیٹر کے ۳۰ درجہ سے لیکر ۴۰ درجہ تک
طبیعت کی برداشت کے مطابق ہونی چاہیے گرم پانی
سے میل زیادہ صاف ہوتا ہے جلد نرم اور تھکن دور
ہوتی ہے مسامات کھلتے ہیں احشا کو فائدہ ہوتا ہے۔
س نیم گرم پانی سے نہانا کب مفید ہے؟

ج معتدل اوقات اور موسموں میں -

س نہانے میں کیا کیا احتیاط کرنی چاہیے ؟
 ج نہاتے وقت ہوا سے بہت زیادہ احتیاط کرنی چاہیے
 نہا کر جلد باہر آنے سے سردی لگ جانے کا اندیشہ
 رہتا ہے غسل کے بعد بدن اور بالوں کو خشک تولیہ
 سے خشک کرنا چاہیے اگر سردی زیادہ ہو تو غسل کے
 تولے نہانے سے پہلے خوب گرم کر لئے جائیں اور نہانے
 بعد ہی فوراً اُن کو اوڑھ لیا جائے یا لحاف یا کمسل
 اوڑھ کر لیٹ رہا جائے -

س اگر نہانے کے بعد سردی معلوم ہو تو کیا کرنا چاہیے ؟
 ج گرم چائے یا دودھ پی لینا چاہیے -

س معدے کی کس حالت میں غسل کرنا چاہیے ؟
 ج خلوئے معدہ میں یا کھانے کے بعد کم سے کم تین گھنٹے
 گزرنے کے بعد -

س اگر غسل میں احتیاطیں نہ کی جائیں تو کیا مضرت

ہو سکتی ہے ؟

ج سب سے کم درجہ کی مضرت یہ ہے کہ زکام پیدا ہو جاتا ہے
س حمام کے نہانے کا کیا فائدہ ہے ؟

ج ٹھکن جلد جاتی رہتی ہے رگ پٹھوں وغیرہ کا تناؤ دور
ہو جاتا ہے اور اعصاب مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں

س کن حالتوں میں غل کرنا مضر ہے ؟

ج جس وقت پسینہ نکل رہا ہو، بدن پسینہ میں تر ہو، ضعف
نقاہت ہو، خون بوا سیر آتا ہو سینہ یا عضلات کے
امراض کی شکایت ہو، معدہ میں غذا کے ہضم کا وقت
ہو یا منزل چلکر فوراً ہی آیا ہو یا کوئی اور تھکا دینے
والا کام کیا ہو تب فوراً ہی غل کرنا باعث مضرت ہے

س صابون سے نہانے کا کیا فائدہ ہے ؟

ج صابون میل کو صاف کرتا ہے اور بعض خاص قسم
کے صابون جلدی امراض کو دور کرتے ہیں جیسے
خارش میں کاربو لک سوپ ۔

س کس قسم کا صابون نہانے میں استعمال نہیں کرنا چاہیے؟

ج جس میں تیزی یا سوڈے کا جز زیادہ ہو۔

س کس وقت غسل کرنا سب سے بہتر ہے؟

ج صبح کو سوکر اٹھنے کے بعد۔

س عورتوں کے لئے کس پانی سے نہانا زیادہ مناسب

ہے؟

ج نیم گرم پانی سے۔

س ناتوان عورتوں کو غسل کر کے فوراً ہی کیا احتیاط

کرنا چاہیے؟

ج ایک پیالہ گرم دودھ یا کافی کا قبل تبدیل لباس

پن لیں۔

فصل یازدہم

غسل خانہ



س غسل خانہ کس طرح کا اور اُس میں کیا کیا اہتمام
ہونا چاہیئے ؟

ج (۱) غسل خانہ کا فرش سخت ہونا چاہیئے۔ ہوا کے آنے جانے
کے لئے روشن دان بھی ہوں۔ سوری ایسی ہونی چاہئے
کہ پانی فوراً (۲) کپڑوں کے ٹانگنے کے لئے کھڑیاں
لگائی جائیں (۳) کوئی اونچی کرسی یا چوکی بھی رکھی
جائے تاکہ اُس پر بیٹھ کر کپڑے بدل لئے جائیں (۴)
ہنانے کے لئے فرش پر ایک تخت یا چوکی یا پٹری
ہونا چاہیئے جس کے اوپر کا تختہ جالی دار رکھا جائے

فصل دوازدہم

ورزش

—•—•—•—•—•—•—

س ورزش کی ضرورت کیوں ہے ؟
 ج صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش کی ضرورت ہے
 ورزش سے بدن کے فضلات تحلیل ہوتے ہیں، بدن
 میں کالہی پیدا نہیں ہونے دیتی، حرارت غریبی کے
 فعل میں مدد پہنچتی ہے، غذا خوب ہضم ہوتی ہے۔
 س بدن کے اعضا کو مشین کے پُرزے سے کیوں مشابہت
 دیتے ہیں ؟

ج جب تک مشین چلتی رہتی ہے اُس کے پُرزے اپنا
 اپنا کام اچھی طرح کرتے ہیں اسی طرح جب تک بدن

سے ورزش کی جاتی ہے تو اس کے اعضا اچھی طرح کام دیتے رہتے ہیں۔

س نہار منہ یا غذا کے بعد فوراً ریاضت کرنا کیسا ہے؟
ج مضر صحت ہے۔

س ضعیف آدمیوں کے لئے کونسی ریاضت مناسب ہے؟
ج تھوڑا سا چلنا پھرنا۔

س پیدل چلنے سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟
ج ٹانگوں میں طاقت آتی ہے۔

س گھوڑے کی سواری کا کیا فائدہ ہے؟
ج کمر کو طاقت پہنچتی ہے۔

س بعض عورتیں بغیر کسی ورزش کے تندرست رہتی ہیں اس کی کیا وجہ ہے؟

و گھر کے کاروبار میں اتنی مصروف رہتی ہیں کہ ورزش کا بدل ہو جاتا ہے۔

اگر قبض یا جگر کی کسی بیماری کی وجہ سے ٹہلنے کی ضرورت

ہو تو اس کے لئے کہ نہ وقت اور مقام مناسب ہے؛
 ج شام کا وقت اور ایسا مقام جہاں درخت ہوں
 کیونکہ شام کو درختوں سے ایک زہریلی ہوا نکلتی ہے
 جس کا نام کاربونک ایسڈ گیس Carbonic acid gas
 س صبح کے وقت کہاں ٹھٹھا چاہیے؟
 ج باغ وغیرہ میں جہاں درخت ہوں کیونکہ صبح کو
 درختوں سے ایک گیس آکسیجن Oxygen نکلتی ہے
 جو صحت کو بڑھاتی ہے
 س مستورات کے لئے جب عام قسم کی ورزش کی نعمت
 ہو تو کونسی ورزش مفید ہو سکتی ہے؟
 ج بیڈ روم یعنی سونے کے کمرے میں سینڈ وورزش کا
 آلہ لگا کر ہر روز ایک بار یا دو بار موسم گرما میں
 ورزش کی جائے تو مفید ہے۔
 س بائیکل کی سواری ہندوستانی عورتوں کے لئے
 کیسی ہے؟

ج ڈاکٹر مضر بتاتے ہیں لیکن اگر سواری کی جائے
تو تن کر بیٹھنا چاہیے۔

س حاملہ عورت کو کیسی ورزش سے پرہیز کرنا چاہیے؟
ج جس سے جنین پر صدمہ پہنچنے کا اندیشہ نہ ہو مثلاً جھولا
جھولنا، موٹر میں دور تک سفر کرنا، ٹینس کھیلنا وغیرہ
س کب ورزش بند کر دینی چاہیے؟

ج جب تھکان یا سستی محسوس ہو۔
س سینے اور لکھنے پڑھنے کے کام میں آنکھوں کی خستگی
کی غرض سے کیا خیال رکھنا چاہیے؟

ج باریکی یا زیادتی کے ساتھ یا تاریکی اور کم روشنی
میں یہ کام نہیں کرنا چاہیے یہ آنکھ کے لئے مضر ہے۔

س کھانا پکاتے وقت چولہے کے کس طرف بیٹھنا چاہیے؟

ج جس طرف آگ کی لپٹ اور دھوئیں کا وزن نہ ہو
اس سے بھی آنکھ کو نقصان پہنچتا ہے اور رنگ پر
خراب اثر پڑتا ہے۔

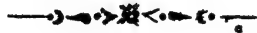
س دودھ پلانے والی عورت کو اگر کھانا پکانا پڑے
تو اُس کو کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟
ج کام سے فارغ ہو کر تھوڑی دیر آرام کرے اور پھر
دودھ پلائے۔

س امیر عورتوں کو اگر کچھ کام نہ ہو تو کیا کرنا چاہیئے ؟
ج سوزنکاری اور کشیدہ کا کام یا پینٹنگ یعنی نقاشی
کرنا یا سینے کی کل چلانا جو پاؤں سے چلائی جاتی
ہے یا ہارمونیم اور پیانو *Piano* بجانا یا
یا کروکے *Croquet* کھینا چاہیئے۔



فصل سیزدہم

استراحت



س استراحت کی کیوں ضرورت ہے ؟
 ج استراحت سے تمام تھکے ہوئے قوائے جسمانی میں
 قوت پیدا ہو جاتی ہے ۔ اور تندرستی قائم رہتی ہے ۔
 س استراحت کے واسطے وقت کس طرح نکالا جاسکتا ہے ؟
 ج ہر شخص کو اپنے کاروبار کا قاعدہ بنانا چاہیے اور
 دن کے ہر گھنٹے کا پروگرام تیار کرنا چاہیے اس سے ہر
 کام میں سہولت ہوگی اور آرام کا کافی وقت ملیگا ۔
 س استراحت عموماً کس طرح کرنا چاہیے ؟
 ج ایک گھنٹہ روزانہ پٹنگ یا سوفہ پر ڈھیلے کپڑے

پہن کر خاموشی کے ساتھ قیلولہ کرنا چاہیے۔ قیلولہ کے وقت کوئی فکر یا امر جو خلاف مزاج ہو پیش نہ آنے دینا چاہیے۔

س اگر تو سید خون کی کمی کی شکایت ہو تو کس طور پر استراحت کرنا چاہیے؟

ج ہر کھانے کے قبل ۲۰ منٹ تک لیٹ کر آرام کرے اور بعد کھانا کھانے کے مکرر آرام کرے۔

س خانہ داری کے فرائض کو کب تک ختم کر ڈالنا چاہیے؟

ج دن میں جلد ختم کر ڈالنا چاہیے۔

س حد سے زیادہ استراحت میں بسر کرنا کیسا ہے؟

ج مضر۔



فصل چہارم

تدہین



س تدہین کا کیا فائدہ ہے ؟
 ج صاف اور خوشبودار تیلوں کے استعمال سے دل کو
 قوت اور روح کو فرحت ہوتی ہے ۔
 س زچہ اور بچہ کے لئے تیل کی مالش کا کیا فائدہ ہے ؟
 ج رگ اور پٹھے کی حرکت پر اس کا اثر اچھا پڑتا ہے اور
 بچہ کا میل وغیرہ دور ہو جاتا ہے ۔
 س قوت کے لئے کونسا تیل مختلف مالک میں استعمال
 کیا جاتا ہے ؟
 ج ہندوستان میں سرسوں کا تیل اور عرب و انگلستان

س ویسلین یا ویرولین Vaseline, Varoline یا سوم

روغن کا کب استعمال کرنا چاہیے ؟

ج جاڑوں میں یا جبکہ حیم پر خشکی کا اثر زیادہ ہو۔

س بالوں کے لئے کونسا تیل بہت مفید ہے ؟

ج چنبیلی اور بیلے کا تیل۔

س بعض سرد مزاجوں کو کونسا تیل مضر اور کونسا تیل

مفید ہوتا ہے ؟

ج چنبیلی کا تیل مضر اور سال کا تیل مفید ہوتا ہے۔

س فی زمانہ کس قسم کے بال بنانے کا رواج ہوتا جاتا

ہے اور اس کے لئے کونسا تیل استعمال کیا جاتا ہے ؟

ج گھونگر والے بال۔ انگریزی تیل جس میں دُھنیت

نہیں ہوتی ہے۔

س تیل کی مالش کا اور کیا فائدہ ہے ؟

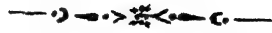
ج کُسل اور ماندگی دُور کرتی ہے۔

س جاڑوں میں تیل کی مالش بالعموم کس وقت کرنی چاہیے ؟

ج دوپہر کے وقت۔

س سر میں دھمک اور تھکان اور سستی دُور کرنے کے
لئے کس قسم کے تیل کی مالش مفید ہے۔

ج روغن بادام، روغن کدوئے دراز، روغن کاہو



باب دوم

امراض متعدی سے حفاظت

فصل اوّل

پلیگ (طاعون)

— — — — —

- س پلیگ یعنی طاعون کس قسم کا مرض ہے ؟
 ج ایک متعدی مہلک قسم کا مرض ہے ۔
 س یہ مرض ہندوستان میں کب اور کہاں سے آیا ؟
 ج ۱۸۹۷ء میں ہانگ کانگ ملک چین سے آیا ۔
 س یہ مرض کس موسم میں پھیلا کرتا ہے ؟

ج ہر موسم میں -

س یہ مرض کس طور پر انسان کے جسم میں پیدا ہوتا ہے؟

ج طاعون کے کیڑے جن کو بیسی لس پیسٹیز *Bacillus Pastes*

(جرثومہ طاعون) کہتے ہیں، بذریعہ غذا پانی تنفس یا

جلد کی کسی خراش وار جگہ سے داخل بدن ہو کر دوران

خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور اس سے طاعون

کا مرض پیدا ہوتا ہے -

س جب طاعون کے کیڑے انسان کے جسم کے اندر پہنچ

جاتے ہیں تو اس سے کتنی دیر کے بعد یہ بیماری

ظاہر ہوتی ہے؟

ج دو دن سے لیکر آٹھ دن تک -

س جب یہ بیماری ظاہر ہو جاتی ہے تو کتنی دیر تک اس کا

اثر رہتا ہے؟

ج چھ گھنٹے سے لیکر ۱۵ دن تک -

س جب اس مرض کا آغاز ہوتا ہے تو سب سے پہلے

کیا بات نظر آتی ہے؟

ج چوہے مرنے لگتے ہیں۔

س کیا چوہے اس مرض کو پیدا کرتے ہیں؟

ج بعض لوگوں کا خیال ہے کہ چوہے اس مرض کو پیدا کرتے ہیں مگر یہ غلط ہے۔

س پھر چوہوں کا مار ڈالنا کیوں مفید بتایا جاتا ہے؟

ج طاعون زدہ چوہوں پر ایک قسم کے پتو ہوتے ہیں جو اس وبا کے پھیلانے کا باعث ہوتے ہیں اسلئے بطور حفظ ما تقدم چوہوں کا مار ڈالنا مفید ہے۔

س اس مرض کے دفعیہ کی کیا تدبیر ہے؟

ج اب تک کوئی تدبیر کامل کارگر ثابت نہیں ہوئی۔

س طاعون سے بچنے کے لئے کیا تدبیریں کرنی چاہئیں؟

ج (۱) آبادی سے باہر کھلی اور اونچی جگہ پر قیام کیا جائے

(۲) خورد و نوش کی چیزیں ایسی جگہ سے منگائی جائیں

جہاں کہ یہ مرض نہ ہو (۳) اگر مکان چھوڑنا ناممکن

نہ ہو تو فوراً اس کو انگیٹھی یا ادومات سے دس انگٹ
 کر دیا جائے (۴) گندک، لوبان، گولہ یا نیم کے
 پتوں کی دونوں وقت تمام مکان میں دھونی دی
 جائے (۵) درونج عقربی جو ہر عطار کی دوکان پر
 ملتی ہے دروازے پر لٹکائیں (۶) فنائیل اور دوسری
 عفونت دور کرنے والی چیزیں موری پاخانہ اور
 غسل خانہ میں برابر ڈالی جائیں (۷) مکان کے جس
 حصہ میں ہوا اور روشنی کا اچھی طرح گزرنہ ہو یا جس
 میں نمی رہتی ہو اس کو بالکل استعمال نہ کیا جائے۔
 س طاعون کے زمانہ میں ننگے پاؤں پھرنا کیوں مضر ہے؟
 ج کیونکہ طاعونی پتہ جو طاعون زدہ چوہوں پر سے اُڑ کر
 ادھر ادھر زمین پر پھرتے ہیں ننگے پاؤں پر ان کے
 چوٹھ کرکاتے کا سخت اندیشہ ہے۔
 س طاعون کے زمانہ میں جسم پر اگر کوئی خراش ہو جائے
 تو کیا کرنا چاہیے؟

ج اس کو کسی دافع سمیت دو اہل بورک لوشن Borie Lotion

کاربولک لوشن Carbolie Lotion مرکبوری لوشن

Mercury Lotion وغیرہ سے صاف کر کے پٹی باندھ

دینا چاہیے اور اسے ہمیشہ ڈھکا ہوا رکھنا چاہیے۔

س طاعون کے زمانہ میں سرکہ اور دیگر ترش چیزوں

کا استعمال کیسا ہے ؟

ج ان چیزوں کا تھوڑا استعمال کرتے رہنا چاہیے تاکہ

ہاضمہ قوی رہے ۔

س ان چیزوں کے علاوہ اور کونسی چیزوں کا استعمال

مفید ہو سکتا ہے ؟

ج مفرحات اور مقویات قلب چیزوں کا اور ایسی دوا

کا جس میں تریاقتی اثر ہو اور کونین کا ۔

س اگر مکان میں کسی شخص کو طاعون ہو جائے تو کیا

کرنا چاہیے ؟

ج (۱) مریض کے کمرے میں گھر کے سب لوگوں کی آفت

نہ ہونی چاہیے بلکہ دو ایک ہوشیار آدمی جو تیسار
 داری اچھی طرح کر سکتے ہوں اس کی خدمت میں ہیں
 (۲) مریض کے استعمال کی کل چیزیں علیحدہ کر دی جائیں
 (۳) دوا لگانے یا پلانے کے بعد تیار دار کو چاہیے کہ
 فوراً کاربولک Carbolie یا مرکبوری سوپ
 Mercury Soap سے ہاتھ دھو لے اور روزانہ
 ہنا کر لباس بھی تبدیل کرتا رہے (۴) مریض کے اچھے
 ہونے کے بعد اُس کے تمام کپڑے جو حالت مرض میں
 استعمال کئے گئے ہوں جلا دئے جائیں (۵) مریض کا
 کمرہ ڈس انفیکٹ کر دیا جائے۔

س جو لوگ متعدی امراض کے مریضوں کی عیادت کو
 جائیں یا ان کی تکفین یا تدفین میں شریک ہوں ان کو
 کیا احتیاط کرنی چاہیے ؟

ج (۱) موزہ اور جوتا پہنے رہیں (۲) ہاتھ اور منہ پر
 کاربولک آئل Carbolie Oil یا روغن زیتون ملیں

(۳) جب واپس آئیں فوراً کپڑے اتار ڈالیں اور کاربو
سوپ سے غسل کریں اور جہاں تک جلد ممکن ہو ان
کپڑوں کو دھونے کے لئے دیدیں (۴) اگر یہ فوراً
ممکن نہ ہو تو کپڑوں کو علیحدہ ایک گوشے میں فائل
چھڑک کر رکھ دیں۔

س اگر مریض طاعون کا اچھٹا نہ ہو سکے تو اُس کی
متعلقہ چیزوں کے ساتھ کیا عمل کرنا چاہیے ؟
ج وہی عمل کرنا چاہیے جو اچھے ہونے کی حالت میں بتایا
گیا ہے۔

س جو شخص اُس کو غسل دے اور کفنائے اُس کو کیا
احتیاط کرنی چاہیے ؟
ج فوراً گرم پانی اور صابن سے خوب نہا کر کپڑے بدل
لینے چاہئیں۔

س طاعون کتنی شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے بیان کرو ؟
ج (۱) کبھی کان کے پیچھے یا ران کی جڑ میں یا بغل کے

نیچے گلی ٹنکلتی ہے اس میں سوزش ہوتی ہے اور اس کے بعد بخار شروع ہوتا ہے (۲) کبھی پہلے بخار ہوتا ہے پھر گلی ٹنکلتی ہے (۳) کبھی گلی ٹنکلتی اور بخار ہوتا ہے (۴) کبھی ہونیا کی طرح سینہ میں درد ہو کر بخار ہوتا ہے (۵) کبھی دستوں کے ساتھ بخار ہوتا ہے۔

س طاعون سے محفوظ رہنے کے لئے سب سے بہتر چیز جو اس وقت تک ایجاد ہوئی ہے کیا ہے ؟
ج طاعونی ٹیکا۔

س طاعونی ٹیکہ سے کیا نتیجہ حاصل ہوتا ہے ؟
ج ٹیکا لینے والے طاعون سے محفوظ رہتے ہیں اور اگر کوئی مبتلائے مرض ہو بھی جائے تو مرض خفیف ہوتا ہے۔
س ٹیکا لگانے کا سب سے مناسب وقت کیا ہے ؟

ج جبکہ وبا کے پیدا ہونے کا احتمال ہو۔

س کن لوگوں کو ٹیکا نہیں لینا چاہیے ؟

ج کمزور آدمیوں اور چھوٹے بچوں اور حاملہ عورتوں
 ورنہ لوگوں کو جو دل یا دماغ یا گردہ یا شش
 یعنی پھیپھڑے کے امراض میں مبتلا ہوں۔

س کس وقت ٹیکا لینا ممنوع ہے ؟
 ج جب طاعون آبادی میں اچھی طرح پھیل گیا ہو۔
 س ٹیکا لینے کے بعد کیا احتیاط کرنی چاہیے ؟
 ج اگر حرارت ہو گئی ہو تو دافع حرارت ادویات سے
 حرارت دفع کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اور قبض
 ہونے دیا جائے اور جسمانی اور دماغی محنت سے
 پرہیز کیا جائے اور ہلکی اور زود ہضم غذا استعمال
 کی جائے۔

س عام طور پر تمام باشندوں کے لئے وبا سے محفوظ
 رہنے کا بہتر ذریعہ کیا ہے ؟
 ج (۱) جس وقت گھروں میں چوہے مرنے لگیں فوراً مکانات
 خالی کر کے کھلے اور صاف میدانوں میں قیام کیا

جائے (۲) اور وبائی مقام سے آمد و رفت کا سلسلہ منقطع کر دیا جائے۔

س اس طریقے میں بڑی خوبی کیا ہے ؟
ج (۱) یہ طریقہ طبی اور ڈاکٹری تجربات پر مبنی ہے (۲) اور شرع اسلام کے خلاف بھی نہیں ہے۔
بلکہ میں اُس کے مطابق ہے ۔



فصل دوم

کالرا۔ ہیضہ



- س ہیضہ کیا مرض ہے ؟
- ج ایک متعدی مہلک مرض ہے ۔
- س ہیضہ کے پیدا ہونے کا سبب بیان کرو ؟
- ج ہیضہ پانی کی خرابی سے ہوتا ہے ، نہ ہوا کی خرابی سے ۔ اس مرض کا سم کو مابیسی لیس Comma Bacillus نامی ایک کیڑا ہے جو بذریعہ غذا اور پانی جسم انسان میں پہنچ کر اپنا سمی اثر کرتا ہے ۔
- س تخمہ کس کو کہتے ہیں ؟
- ج زیادتی غذا اور بد ہضمی سے جو مرض ہیضہ کی طرح کا

پیدا ہوتا ہے اس کو تخمہ کہتے ہیں۔

س ہیضہ اور تخمہ میں کیا فرق ہے ؟

ج ہیضہ متعدی ہوتا ہے اور ایک خاص کیڑے سے پیدا ہوتا ہے۔ تخمہ متعدی نہیں ہوتا ہے اور زیادتی غذا اور بد ہضمی سے پیدا ہوتا ہے۔

س جب کسی مقام میں ہیضہ پھیلنے والا ہوتا ہے تو پہلے سے کیا علامتیں ظاہر ہوتی ہیں ؟

ج اکثر لوگ دست چپیش اور متلی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
س مرض ہیضہ کی کیا علامات ہیں ؟

ج تشنّج۔ جسم کا سرد پڑ جانا۔ حرارت غریزی کا کم ہو جانا۔ نبض کا ساقط یا ضعیف ہو جانا۔ آنکھوں کا بیٹھ جانا۔ دست اور رتے آنا۔ آواز کا بدل جانا۔ ہاتھ پاؤں کی جلد میں شکنوں کا پڑ جانا۔ پیشاب کا بند ہو جانا۔ چاول کی پیچ جیسے دست آنا۔

س ہیضہ کے کتنے درجے ہوتے ہیں ہر ایک کو بیان کرو

ج چار درجے ہوتے ہیں پہلے درجہ میں اکثر کوئی علامت
 ظاہر نہیں ہوتی۔ لیکن بعض اشخاص میں سستی۔ بھینچتی۔
 فم معدہ پر گرانی محسوس ہوتی ہے اور بلا درد و دست
 آتا ہے۔ دوسرے درجہ میں تیلی اور قے شدت کے
 ساتھ ہوتی ہے۔ اور دست مڑوڑ کے ساتھ ہوتے
 ہیں۔ پیاس بہت لگتی ہے لیکن پانی پیتے ہی قے
 ہو جاتی ہے۔ اکثر ماتھ پاؤں اور شکم میں تشنج ہوتا
 ہے۔ تیسرا درجہ دوسرے درجے سے تیز ہوتا ہے
 اس میں چند ہی دستوں کے بعد سے علامات رویہ
 شروع ہو جاتی ہیں۔ جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ نبض ساقط
 ہو جاتی ہے۔ شکل بھیانک ہو جاتی ہے۔
 تین گھنٹے سے ۲ گھنٹے کے اندر مریض مر جاتا ہے
 چوتھا درجہ صحت کا ہے۔ جس کی حرارت بتدریج بڑھتی
 ہے۔ چہرے پر سرخی نمودار ہو جاتی ہے پشیاب کھل کر
 آتے لگتا ہے دست سبز یا سیاہی مائل ہو جاتے ہیں۔

س ہیفہ سے محفوظ رہنے کے لئے کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں؟

ج (۱) پانی اور مکانات کی صفائی (۲) تنگ مکان میں بہت سے لوگوں کا ہجوم نہ ہو (۳) بدبودار اجزاء کو دور کر کے فائل وغیرہ ڈلوائی جائے (۴) کھانوں کو کھینوں سے محفوظ رکھا جائے (۵) اگر کوئیں کا پانی استعمال ہوتا ہو تو اس کو اچھی طرح ڈس انفیکٹ کرایا جائے (۶) مکانوں میں گندھک - لوبان - برگ نیم وغیرہ روزانہ سلگائی جائے (۷) کھیر لگڑی - خربوزہ تربوز وغیرہ نہ کھائے (۸) سرکہ پیاز پودینہ کا استعمال رکھا جائے (۹) طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے چند پیٹنٹ Patent اور ستند دوائیں فوراً استعمال کے لئے گھر میں موجود رکھی جائیں (۱۰) خالی معدہ نہ رہنا چاہیے - کافور کا پاس رکھنا بھی مفید ہے -

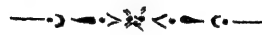
س گروہائے ہیفہ کی شدت سے نقل مکان کیا جائے

تو کیا احتیاط کرنی چاہیے؟

ج (۱) وبا کے مقام سے اتنی دُور جانا چاہیے کہ وبا
زودہ مقام کا اثر نہ پہنچ سکے (۲) اور وہاں کھانے
پینے کی چیزوں کا استعمال نہ کیا جائے (۳) پہلے
ایسی جگہ جانا چاہیے جہاں آبادی نہواور دس روز
آبادی سے علیحدہ رہ کر پھر آبادی کے اندر داخل
ہونے میں مضائقہ نہیں۔

فصل سوم

اسمال پاکس (چھپ)



س یہ مرض عموماً کس عمر میں ہوتا ہے ؟
ج اوائل عمری میں ۔

س یہ مرض کس فصل میں پھیلتا ہے ؟
ج اکثر فصل ربیع میں ۔

س یہ مرض کیوں وبا کی صورت اختیار کر لیتا ہے ؟
ج یہ مرض ایک مادہ متعفنہ سے پیدا ہوتا ہے جو ایک
سے دوسرے کو لگ کر دوسرے میں بھی اس مرض
کو پیدا کر دیتا ہے ۔

س یہ مرض کتنے قسم کا ہوتا ہے ؟

ج دو قسم کا سخت ہوتا ہے ایک میں بڑا دانہ اور دوسرے میں چھوٹا دانہ نکلتا ہے۔

س پہلے قسم کی سخت چچک کی کیفیت بیان کرو؟

ج جب یہ چچک نکلنے والی ہوتی ہے تو پہلے لرزہ سے تپ آتی ہے درد کمزور درد سر ہونے لگتا ہے۔ مثلی اور قے ہوتی ہے تیسرے یا چوتھے یا ساتویں دن دانے نمودار ہوتے ہیں۔ حلق میں تکلیف ہوتی ہے آنکھوں کے اندر بھی دانے نکلتے ہیں، دانہ پہلے نوکدار ہوتا ہے اس میں رطوبت بھی ہوتی ہے جو بعد کو گاڑھی ہو جاتی ہے، جب دانہ پورا ہو جاتا ہے تو اس کے بیچ میں ایک بھورا سا نقطہ نظر آتا ہے دانہ کے ٹوٹ جانے سے اکثر رطوبت نکل جاتی ہے اور پھر خشک ہو کر کھرنڈ بندھ جاتا ہے پھر کھرنڈ خشک ہو جھڑنے لگتا ہے۔ سترہ دن کے بعد مریض رو بہ صحت ہوتا ہے کبھی اکیس دن بھی لگتے ہیں۔ دانہ نکلتے ہی

بخار بالکل کم ہو جاتا ہے لیکن آٹھویں دن پھر شدت کے ساتھ تپ کا دورہ ہوتا ہے چند دنوں کے بعد بخار جاتا رہتا ہے اور مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

س دوسری قسم کی سخت چیچک کی کیفیت بیان کر رہے ہیں اس میں اول ہی سے شدت کے ساتھ بخار ہوتا اور دانہ نکلنے سے پختہ ہونے کے وقت تک اکثر بڑھتا رہتا ہے۔ تشنگی کی زیادتی ہوتی جاتی ہے، بیہوشی اور ہذیان اکثر ہو جاتا ہے۔ دستوں کا ہونا خطرناک ہے۔ دانے بے قاعدہ نکلتے ہیں، ایک سے دوسرا دانہ بالکل ملا ہوا ہوتا ہے، ان کی شکل گول اور مہوار نہیں ہوتی بلکہ رُبھنگے اور چپے ہوتے ہیں۔ مریض کا چہرہ اور جلد دونوں زیادہ پھول جاتے ہیں، آنکھیں بند ہو جاتی ہیں، منہ سے لعاب زیادہ نکلتا ہے گلے سے غذا یا پانی کا اترنا دشوار ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی چیچک میں سمیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ قلب جگر

دماغ پر بھی اس کا اثر پہنچتا ہے، اچھے ہونے پر
 دماغ بہت گہرے اور بڑے بڑے ہوتے ہیں۔
 س دوقیموں کی سخت چھپک کے علاوہ اور کونسی چھپک
 ہوتی ہے اس کی کیفیت بیان کرو؟
 ج یہ خفیف قسم کی چھپک ہوتی ہے اس کو ننھی کھیلتی
 چھپک کہتے ہیں اس میں تھوڑا سا بخار ہوتا ہے شروع
 ہوتے ہی دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ دانے چھوٹے
 اور آسانی سے بھٹکتے ہیں اور چند دانے نکل کر اچھی
 ہو جاتی ہے۔

س چھپک میں کس قسم احتیاطیں کرنی چاہئیں؟
 ج (۱) چھپک کے موسم میں وکیسی نیشن Vaccination
 یعنی چھپک کا ٹیکہ لینا چاہیے (۲) یا تنقیہ کرنا چاہیے
 (۳) مریض سے دور رہنا (۴) اور اس کی استغالی
 چیزوں کو اپنے استعمال میں نہ لانا چاہیے۔
 س چھپک کا ٹیکہ کس زمانہ میں لگانا سب سے بہتر ہے؟

ج. بچپن میں اور ایسے موسم میں کہ یہ مرض پیدا نہ ہوا ہو۔
 س. کب چیچک کا ٹیکہ نہیں لگانا چاہیے؟
 ج. جب بچے کی عمر ۶ ہفتہ سے کم ہو یا دانت مکتے ہوں یا
 بخار وغیرہ ہو یا دست آتے ہوں یا جلد پر پھنسیاں یا
 خارش وغیرہ ہو۔

س. چیچک کے ٹیکے کے لئے کونسا لمف Lymph
 اچھا ہوتا ہے؟

ج. جو گائے کے تھنوں سے حاصل کیا جائے۔
 س. اچھے ٹیکہ کی کیا علامت ہے؟

ج. جب ٹیکہ صحیح اور اچھا لگتا ہے تو دوسرے روز بازو پر
 جہاں ٹیکہ لگتا ہے اُبھرا ہوا نظر آتا ہے اور چھوٹے سے
 دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ پانچویں چھٹے دن یہ سب دانے
 ملکر سفیدی مائل ہو جاتے ہیں اور انڈے کی شکل کے
 یا گول ہو جاتے ہیں۔ ساتویں یا آٹھویں دن ہر ایک
 دانہ کے گرد سرخ ہالہ پیدا ہوتا ہے۔ دو ایک دن بعد

شفاف رطوبت سے بھر کر جھلکنے لگتا ہے، گیا رھویں دن
 دانہ مرجھانے لگتا ہے پندرھویں دن خشک ہو جاتا
 ہے اکیسویں سے پچیسویں دن تک جھڑ جاتا ہے۔
 س ٹیکہ لگانے کے بعد جب تک ٹیکہ اچھا نہ ہو جائے کیا
 احتیاط کرنی چاہیے؟

ج آبلہ کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھنا چاہیے اور ہر میلی
 چیز سے بچانا چاہیے۔

س اگر چیچک نکل آئے تو کیا علاج کرنا چاہیے؟
 ج (۱) زیادہ علاج کرنا غلطی ہے (۲) اگر دانوں کے
 نکلنے میں دشواری ہو تو ان کے بھالنے کی طرف توجہ
 کیجائے (۳) اگر دانے اچھی طرح نہ اُبھریں تو ان کے
 اُبھارنے کی دوا دی جائے۔

س چیچک نکلنے پر کن باتوں کا خیال رکھنا مفید ہے؟
 ج (۱) مریض کو سرد ہوا سے بچانا چاہیے (۲) اگر موسم
 بھی سرد ہو تو جس کمرے میں مریض ہو اُس کی ہوا

گرم رکھنی چاہیے (۳) اگر موسم گرم ہو تو ہوا معتدل رکھی جائے (۴) بدن کو گرم کپڑے سے ڈھاکے رہیں (۵) تشنگی کی حالت میں عرق خاکسی اور آب سرد ایک ایک دو دو گھونٹ دیتے رہیں (۶) اگر دانے بیٹھے ہوئے معلوم ہوں تو برگ جھاؤ کی دھونی اور چھوہار گھس کر شہد میں ملا کر چٹائیں (۷) کھوپر یعنی ناریل کا چباننا بھی مفید ہے (۸) غذا میں دودھ دال مونگ بغیر دلی ہو مسور، خشک اور ساگو دانہ دیا جائے۔

س جب چیچک نکل آئے تو جسم اور چہرے کو دلغ سے بچانے کے لئے کیا تدبیر کرنی چاہیے ؟

ج (۱) بچہ کو اندھیرے میں رکھا جائے (۲) دن کی روشنی بھی نیلے رنگ سے آنی چاہیے، جس کمرے میں بچہ رکھا جائے اس کے دروازے روشن دان، کھڑکیاں، غرض جہاں جہاں روشنی کا گذر ہو ان سب جگہوں میں نیلے کا بیج لگانا چاہیے (۳) لیمپ اگر رکھا جائے تو اس کا گلوب اور چمنی بھی نیلی ہو۔

فصل چہارم

ملیریا



س ملیریا فیور Malaria fever (موسمی تپ) کس کو
کہتے ہیں ؟

ج یہ ایک بخار ہے جو اس طح پیدا ہوتا ہے کہ مچھر اپنے
نُعاب دہن کے ذریعہ سے ایک قسم کا زہر لایا مادہ انسان
کے جسم میں پہنچاتا ہے۔

س اس مچھر کا کیا نام ہے ؟

ج آئینوفیلِس Anopheles

س اس بیماری کا زہر ایک انسان سے دوسرے
انسان کے جسم میں کس طح پہنچتا ہے ؟

ج اسی مچھر کے ذریعہ سے۔
 س یہ مرض عموماً کس موسم میں ہوا کرتا ہے ؟
 ج اکثر نومبر سے آخر جنوری تک۔
 س اس بخار کی علامات کیا ہیں ؟
 ج لرزہ، درد سر، متلی اور بخار۔
 س لرزہ شروع ہونے پر کیا کرنا چاہیے ؟
 ج گرم کپڑا اوڑھنا اور چاء وغیرہ کا استعمال بھی کرنا
 چاہیے ہو اسے بچایا جائے اور بہتر کو گرم پانی کی
 بوتلوں سے گرم کیا جائے۔
 س لرزہ کے بعد جب گرمی کا درجہ شروع ہو تو کیا
 کرنا چاہیے ؟
 ج مفرح چیزوں کو دینا چاہیے پسینہ اگر نہ آتا ہو تو پسینہ
 لانے والی دوا دینا چاہیے اور یہ احتیاط رکھنی چاہیے
 کہ پسینہ کے وقت جسم کو ہوا نہ لگے۔
 س جب بخار کا دورہ رفع ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے ؟

ج کونین کا استعمال شروع کیا جائے اور اگر ضرورت
دیکھی جائے تو پہلے ایک ہلکا سا تیلین (سہل) دے
دیا جائے۔

س کس شکل میں کونین استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے ؟
ج بجائے گولیوں اور ٹکیوں کے پانی میں حل کر کے
استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے۔

س کس مقدار میں کونین استعمال کرنا چاہیے ؟
ج بچوں کے لئے دو گرین کافی ہوتی ہے اور بڑوں
کے لئے ۵ گرین تک یا اس سے بھی زیادہ مگر ہمیشہ
ڈاکٹر کی رائے سے دینا چاہیے۔

س کونین کے نقصانات بیان کرو ؟
ج بعض ڈاکٹروں کے نزدیک اس سے اسقاط حمل
کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بعضوں کی سماعت پر بُرا اثر ہوتا
ہے بعض وقت دَدُوٹے ہو جاتے ہیں اور کھجلی
ہونے لگتی ہے۔

س طیرپا کے مچھر کہاں انڈے دیتے اور بڑھتے رہتے ہیں؟
ج غیر نافذ اور غلیظ حوضوں میں اور ایسی جگہوں میں
جہاں پانی ساکن ہوتا ہے۔

س کس چیز سے مچھروں کے انڈے خراب ہو جاتے ہیں
اور ان کی پیدائش کم ہوتی ہے۔

ج کیروسین آئل Kerosine Oil یعنی سٹی کے تیل

سے جہاں جہاں ساکن پانی ہو سٹی کا تیل ڈالنا چاہیے
س مچھروں سے بچنے کے لئے کیا تدبیر کرنی چاہئیں؟

ج (۱) ہفتہ میں کم از کم ایک مرتبہ گھر کا معائنہ کرنا چاہیے
ٹوٹی پھوٹی بوتلیں یا خراب اور خالی بکس علیحدہ کھوا

دیئے جائیں (۲) جہاں پانی رُکا ہوا ہو وہاں سٹی کا

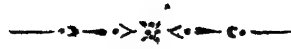
تیل ڈال دیا جائے (۳) پانی کے برتن ہفتہ وار خالی

کر کے خشک کئے جائیں (۴) آبنوشی کے حوضوں کو

ایسی آہنی جالیوں سے ڈھکا جاسکے جن میں مچھر نہ

جاسکے (۵) کواڑوں میں آہنی جالیاں لگائی جائیں

(۶) مچھر داینوں اور پنکھوں کا استعمال کیا جائے (۷)
 اور ایسی جگہ سونے سے پرہیز کیا جائے جہاں مچھر
 موجود ہوں (۸) ممکن ہو تو شب میں باہر کم نکلا جائے
 (۹) یوکلپٹس *Eucalyptus* کے درخت لگائے
 جائیں۔



فصل خیم

انٹرک فیور Enteric Fever یا ٹائیفائیڈ فیور
Typhoid Fever
محرقة بطنی - محرقة اسہالی



س (۱) انٹرک یا ٹائیفائیڈ فیور Enteric or Typhoid

کس قسم کا بخار ہے ؟

ج متعدی قسم کا -

س یہ بخار کس عمر والوں کو زیادہ ہوتا ہے ؟

ج بہ نسبت بوڑھوں کے جوانوں کو اور بہ نسبت جوانوں

کے بچوں کو زیادہ ہوتا ہے -

س (۳) اس بخار کے ہونے کے کیا اسباب ہیں ؟

ج یہ بخار اکثر خراب گندے مکانات میں رہنے اور کثیف پانی
یا دودھ وغیرہ پینے سے ہوتا ہے۔

س (۴) اس مرض کا زہر جسم میں کس طرح پہنچتا ہے؟
ج اس مرض کے جراثیم بیسی لس یا ٹائفی نوس
Bacillus Typhosis غذا پانی وغیرہ

کے ذریعہ سے آنتوں میں داخل ہوتے ہیں اور
آنتوں کی اندرونی تہ میں زخم کر کے تمام خون
میں زہر بکثرت پھیلا دیتے ہیں۔

س (۵) اس بخار کو ہمارے یہاں کیا کہتے ہیں؟

ج میعاد بخار یا تپ محرقہ یا موتی جھرا۔

س (۶) اس کو موتی جھرا کیوں کہتے ہیں۔

ج اس لئے کہ کبھی جسم پر موتی کے ایسے چھوٹے چھوٹے
وانے پیدا ہو جاتے ہیں۔

س (۷) خاص علامتیں اس مرض کی کیا ہیں؟

ج مریض غذا قریب قریب بالکل چھوڑ دیتا ہے نبض

سرچ متواتر اور مختلف ہوتی ہے کُرب بھیپی اور پس
زیادہ ہوتی ہے بخوابی اور ہذیان بھی ہوتا ہے یہ
بخار تین ہفتہ تک رہتا ہے آنتوں سے خون کا آنا
اور اسہال ہونا بہت زیادہ خطرناک ہوتا ہے جقدر
وانے زیادہ نکلتے ہیں اسی قدر مریض کے صحت کی
اُمید ہوتی ہے ۔

س (۸) اس مرض کے مریض کے کمرے کی نبت کن باتوں کا
خیال رکھنا چاہیے ؟

ج کمرہ ہوا دار اور کافی طور پر روشن ہونا چاہیے۔
کمرے میں پردے اور غیر ضروری فرنیچر نہ رہنے دی
جائیں۔ صرف تیمار داروں کو کمرے میں جانے دیا
جائے۔

س (۹) جب بخار زیادہ تیز ہو یا گرمی کا موسم ہو تو مچھر
گھٹانے کے لئے کیا تدبیر کی جا سکتی ہے ۔

ج مریض کو کبیل پر لٹانا چاہیے اور ٹھنڈے پانی میں

تین تولیوں کو نم کر کے مریض کے جسم کو گردن سے پاؤں تک ڈھانک دینا چاہیے۔

باری باری سے نیچے کا تولیہ جب گرم ہو جائے تو اس کو کھینچنا چاہیے اور دوسرا تولیہ نیم گرم یا ٹھنڈے پانی میں تر کر کے اوپر رکھنا چاہیے۔ یہ عمل قریب نصف گھنٹے تک جاری رکھا جائے۔

س (۱۰) اس مرض کے مریض کو کس قسم کی غذا دینی چاہیے ؟

ج سیال اشیاء استعمال کرانی جائیں مثلاً اسکیمڈ

Skimmed milk یعنی بالائی اُتارا ہوا دودھ

یا آتش جو وغیرہ ساگو دانہ اور چاول کے پانی میں یا دودھ میں چوتھائی حصہ چونے کا پانی ملا کر یا جوش دیا ہوا سادہ پانی دینا چاہیے۔

س (۱۱) اس غرض سے کہ اس مرض کا اثر دوسرے لوگوں کو نہ ہو مریض کے فضلات کی نسبت کیا عمل

کرنا چاہیے ؟

ج مریض کے فضلات ایک طرف میں جمع کئے جائیں
جس میں فنائل یا کوئی دوسری دوا دفع عفونت
ڈالی گئی ہو اور ان کو آبادی سے دور دفن کر دینا
یا جملوا دینا چاہیے۔

س (۱۲) مریض کے چھونے کے بعد تیاروار کو کیا احتیاط
کرنا چاہیے ؟

ج چاہیے کہ مریض کو چھونے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ دھو ڈالا کرے۔
س (۱۳) مریض کے کمرے کو کس طرح دس انگلٹ کرنا چاہیے ؟
ج دیواروں کو پر کلورائیڈ آف مرکری لوشن
Perchloride of Mercury Lotion سے دھو کر

پھر چھونے کی پٹائی کرا دینی چاہیے۔

س (۱۴) اس بخار کا ٹیکہ لینے سے آدمی کتنے عرصہ تک
اس کے حملے سے محفوظ رہتا ہے۔

ج ایک سال تک۔

فصل ششم

ڈسینٹری Dysentery پھیش



س پھیش کس مرض کو کہتے ہیں ؟
 ج آنتوں کے اندرونی حصوں میں خراش ہو کر سوزش
 ہو جانے کو پھیش کہتے ہیں ۔
 س یکس قسم کا مرض ہے ؟
 ج متعدی ۔

س اس مرض کی علامات کیا ہیں ؟
 ج اس میں اول آؤں یا خون یا دونوں آنے لگتے ہیں
 ابتدائی علامتیں دستوں کا آنا، پیٹ میں مروڑ اور
 سوزش ہونا، اور متلی ہے کبھی بخار بھی آجاتا ہے ۔

س یہ مرض کن اسباب سے پیدا ہوتا ہے ؟
 ج کثیف دودھ، خراب غذا، یا ناصاف پانی سے جب
 موسم یکا یک گرم یا سرد ہو جاتا ہے تو اُس وقت بھی
 پیچش کی بیماری ہو جاتی ہے قبض کا رہنا اور سردی
 کا استعمال اور سبزر کا رسی کا عرصہ تک استعمال نہ کرنا
 بھی اس مرض کے پیدا ہونے کے اسباب ہیں۔

س پیچش کا ٹیکہ کیا ثابت ہوا ہے۔

ج بہت مفید۔

س پیچش سے بچنے کے لئے کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟
 ج دیر ہضم اور تیز خراش پیدا کرنے والی غذا سے
 تیز سردی سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

س پیچش میں کن غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیئے ؟
 ج روٹی، سرخ مچ تیز چیزیں گوشت مٹھاس نشاستہ
 دار اشیاء مثلاً آلو وغیرہ اور روغن اشیاء۔

س اس مرض میں اور کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج زیادہ حرکت نہیں کرنی چاہیے۔
 س اس مرض کے مریض کی اجابت کی نبت کیا اعل کرنا چاہیے
 ج چونکہ یہ مرض متعدی ہے اس لئے مریض کی اجابت
 کو فوراً دہوا دینا چاہیے یا جلا دینا چاہیے قدموں
 پر فٹائل یا دوسری دافع عفونت دوا ڈالنی چاہیے
 س پچش ہو جانے پر اگر ڈاکٹر یا حکیم نہ ملیں تو فوراً
 کیا تدبیر کرنی چاہیے ؟

ج کیسٹر آئل Caster Oil اور کیسٹر آئل ملیشن
 Emulsion دینا چاہیے۔ اس کی دینے کی ترکیب کتاب میں
 لکھی ہوئی ہے۔

س اس مرض میں کونسا علاج زیادہ اچھا ہوتا ہے ؟
 ج یونانی علاج۔

س یونانی علاج میں عموماً کیا چیز دی جاتی ہے ؟
 ج اسپنول مسلم اور چپار تخم۔

فصل ہفتم

کھانسی

— — — — —

س کھانسی کن وجوہ سے پیدا ہوتی ہے ؟
 ج محض سردی یا محض گرمی یا راہ تنفس میں سرد ہوا
 یا غبار وغیرہ پہنچ جانے سے نہ کام و نزلہ سے
 مرطوب موسم سے ۔

س کونسی کھانسی خوفناک سمجھی جاتی ہے ؟
 ج جس کا تعلق پھیپھڑوں سے ہوتا ہے ۔
 س کھانسی کتنے طرح کی ہوتی ہے ؟
 ج دو طرح کی یعنی خشک اور تر ۔
 س کھانسی میں کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے ؟

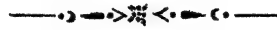
ج چکناٹی اور ترش چیزوں سے -
 س کھانسی معلوم ہوتے ہی کیا تدبیر کرنی چاہیے؟
 ج اگر قبض ہو تو اسے رفع کر کے لعوق سپتاں
 یا رب السوس وغیرہ کا استعمال شروع کر دیا
 جائے اگر اس سے نہ جائے تو طبیب یا ڈاکٹر سے
 فوراً رجوع کیا جائے -
 س بچوں کی کالی کھانسی کی کیا علامات ہیں؟
 ج بچوں کو کھانتے کھانتے تھے ہو جاتی ہی اور سانس
 کھینچنے لگتا ہے اور گاڑھا بلغم لیں دار نکلتا ہے -
 س کالی کھانسی میں کونسی چیزیں مفید ہوتی ہیں؟
 ج مکھن اور شہد یا مکھن اور بادام اس کے علاوہ
 سیاہ مینا یا سیاہ مرغی کا گھی -
 س یہ کھانسی کتنے عرصہ میں اچھی ہوتی ہے؟
 ج عموماً چھ ہفتے کے بعد -
 س اس کھانسی کے بلغم کی نسبت کیا احتیاط کرنی

چاہیے اور کیوں ؟
 ج د بوا دینا یا جسلو دینا چاہیے کیونکہ اس کھانسی
 کی چھوت بلغم کے ذریعہ پھیلتی ہے ۔
 س بچوں میں اس کھانسی سے کس مرض کے ہونیکا
 اندیشہ ہوتا ہے ؟
 ج منونیا Pneumonia کا

— . 3 . > . < . 2 . —

فصل ہشتم

افتحلیا Ophthalmia آشوب چشم



س آشوب چشم کے کیا اسباب ہیں ؟
ج اکثر گرمی یا سردی سے ہوتا ہے لیکن کبھی مادی
بھی ہوتا ہے ۔

س کیا یہ مرض متعدی ہے ؟
ج ایک قسم کا آشوب چشم متعدی ہوتا ہے ۔
س اس مرض میں کھانے کی کن چیزوں سے پرہیز کرنا
ضروری ہے ؟

ج گرم ترش بادی اور سودا پیدا کرنے والی چیزوں سے

س اس مرض میں اور کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں ؟
 ج دھوپ میں چلنا پھرنا نہیں چاہیے نیز چلنا بھی
 مضر ہے کان یا سر میں تیل ڈالنا بھی بُرا ہے
 سخت محنت کا کام بھی نہیں کرنا چاہیے لکھنے پڑھنے
 سے قطعی احتیاط رکھنی چاہیے۔ لپ آنکھوں کے
 سامنے نہ رہے۔

آنکھوں پر دن میں سنہری یا سبز چشمہ لگا رہے۔

باب سوم

تیمارداری

فصل اوّل

اصول تیمارداری سے واقفیت کی ضرورت

عدم واقفیت کے نقصانات کی چند مثالیں

نوٹ۔۔ اس باب میں چند واقعات کا ذکر ہے جن کے لئے سوال و جواب کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر یہ نہایت دلچسپ واقعات ہیں جن کے پڑھنے سے ظاہر ہوتا ہے کہ اصول تیمارداری سے واقف ہونا کس قدر ضروری ہے۔

فصل دوم

مریض کے کمرہ۔ لباس اور جسم وغیرہ کی
احتیاط و صفائی اور حالت کی نگرانی

— — — — —

س مریض کا کمرہ کیسی حالت میں ہونا چاہیے ؟

ج خوب صاف ہو اور روشن۔

س سردی میں جب کمرہ گرم رکھنے کی ضرورت ہو تو
کیا کرنا چاہیے ؟

ج انگیٹھی میں آگ روشن رکھی جائے لیکن آگ باہر سے

جلا کر لائی جائے اور پلنگ سے فاصلہ پر رکھی جائے

اور جب تک آگ رہے دروازہ بند نہ رکھا جائے۔

س گرمی میں جب کمرے کا سرد رکھنا ضروری ہو اور

خس وغیرہ کی مٹیاں لگانا مریض کے لئے مضر
ہو تو کیا کرنا چاہیے ؟

ج سیاہی مائل سبز کتاں کا پردہ لٹکایا جائے۔

س مریض کا پلنگ کمرہ میں کس جگہ رکھنا چاہیے ؟

ج ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں ہوا کا جھونکا (ڈرافٹ)
نہ لگے اور دیوار سے لگا کر یا دروازے کے سامنے
نہ رکھا جائے۔

س مریض کا پلنگ کیسا ہونا چاہیے ؟

ج چوڑا ہونا چاہیے تاکہ بستر یا چادر بدلنے میں آسانی

ہو اور یہ خیال رکھنا چاہیے کہ پلنگ ڈھیلانہ ہو

جائے اور بستر پر سلوٹیں اور سخت تیکے نہ ہوں۔

س کمرہ میں پلنگ کے علاوہ مریض کے واسطے اور

کیا رکھنا چاہیے ؟

ج دو ایک آرام کرسیاں اور ایک گھنٹی تاکہ مریض

کو بلانے کے لئے چننا نہ پڑے۔

س بیمار کے کمرے میں اور کن لوگوں کو سونا چاہیے ؟
 ج کسی اور آدمی کو ہرگز نہ سونا چاہیے لیکن اگر مریض
 کی خبر گیری کے واسطے رہنے کی ضرورت ہو تو دو
 تین آدمیوں کو باری باری سے رہنا چاہیے۔
 س مریض کے کمرے کا فرش کیسا ہونا چاہیے۔
 ج فرش قالین وغیرہ کا نہ ہونا چاہیے بلکہ روغنی ٹٹ
 یا سیٹل پانی کا ہو جو نم کپڑے سے پونچھا جاسکے۔
 س مریض کے متعل پارچوں اور خایج شدہ فضلات کی
 نسبت کیا کرنا چاہیے ؟
 ج کمرے سے باہر کر کے دفع عفونت دواؤں میں یا
 پانی میں ڈال دینا چاہیے۔
 س مریض کا جسم روزانہ کس طرح صاف کرنا چاہیے ؟
 ج ڈاکٹر یا طبیب سے اجازت لے کر روزانہ صابون
 اور گرم پانی سے دھو دینا چاہیے۔
 س مریض کے دانتوں اور بالوں کی صفائی کس طرح کرنی چاہیے ؟

ج اگر ممکن ہو تو مریض کو مسواک یا برش یا منجن استعمال
کرایا جائے اور بالوں میں کنگھا دیا جائے۔

س مریض کو سکون اور خاموشی کی ضرورت ہوتی ہے

لہذا تیمار دار کو اس بارے میں کیا کرنا چاہیے ؟

ج اس کو یہ انتظام کرنا چاہیے کہ شور و غل اور چیخ پکار

اور آدمیوں کا ہجوم مریض کے کمرے میں نہ پھیلے

نوکروں کو ہدایت کی جائے کہ ایسا جو یہ استعمال

کریں جس میں آواز نہ ہو۔

س طبیب یا ڈاکٹر مریض کے متعلق جو ہدایت کرے اسکی

نسبت تیمار دار کو کیا چاہیے ؟

ج تیمار دار کو چاہیے کہ اُس کو اچھی طرح سمجھ لے بلکہ بہتر یہ

ہے کہ کسی یادداشت کی کتاب پر درج کرے۔

س رفیق دوا کے لئے کس قسم کا برتن کام میں لانا چاہیے

ج نشیمن یا چینی کے برتن۔

س اگر دن میں کئی مرتبے کی دوا ہو اور کسی وقت ناغہ

ہو جائے تو پھر کس قدر خوراک دینی چاہیے ؟
 ج صرف اس قدر جو ایک وقت کے لئے مقرر ہو یہ نہیں
 کہ خوراک کو دو چند کر کے دیدیا جائے ۔
 س دوا دیتے وقت شیشی کو کیوں ہلانا چاہیے ؟
 ج تاکہ جو دوا نیچے جمی ہوئی ہے وہ ہل جائے ۔
 س یونانی ادویہ کی مقداروں کی نسبت کس طرح
 اطمینان کر لینا چاہیے ؟
 ج وزن کرنے کا کاٹھا اپنے یہاں رکھنا چاہیے اور اس
 پر دوا کو وزن کر لینا چاہیے ۔
 س پیسے وغیرہ سے پہلے یونانی مفرد دواؤں کی نسبت
 کیا احتیاط کرنی چاہیے ؟
 ج پیسے یا جوش دینے یا بھگونے سے پہلے ان کو صاف
 کر لینا چاہیے ۔
 س یونانی دواؤں کو کس قسم کے برتن میں جوش دینا
 چاہیے ؟

- ج قلعی کے یا ایلومینم کے برتن میں -
 س یونانی دواؤں کو کس قسم کے برتن میں بھگونا چاہیے؟
 ج چینی یا کانچ یا ایلومینم کے برتن میں -
 س دوا پینے کا پتھر کس قسم کا ہونا چاہیے؟
 ج سخت قسم کا -
 س لیپ اور پینے کی دوا کے پتھر ایک ہونے چاہئیں یا
 جدا جدا -
 ج جدا جدا ہونے چاہئیں -
 س شربتوں کی نسبت کیا احتیاط کرنی چاہیے؟
 ج شربت نہایت اطمینان کے بعد لینا چاہیے یا مکان
 پر بنانا چاہیے -
 س جب کھانے اور ملنے کی دوائیں اور زہریلی اور غیر
 زہریلی دوائیں ہوں تو ان کو کس طرح رکھنا چاہیے؟
 ج پاس پاس نہیں رکھنا چاہیے بلکہ الگ الگ رکھنا
 چاہیے -

س دوا پلانے کے وقت کیا احتیاط کرنی چاہیے
 تاکہ غلط دوا نہ دیدی جائے ؟

ج دوا کبھی اندھیرے میں نہ دیدی جائے بلکہ روشنی
 میں پرچہ ترکیب استعمال پڑھنے کے بعد پلائی جائے

س یونانی علاج میں ڈاکٹری علاج میں یونانی کو
 غلط ملط کر دینا یا کسی عطائی کی دوا دینا کیسا ہے ؟

ج اگرچہ یہ تدبیر کبھی مفید بھی ہوتی ہو لیکن اکثر سخت
 مُضر ہوتی ہے ۔

س مریض کا لباس کب کب تبدیل کرنا چاہیے ؟

ج روزانہ ورنہ دوسرے تیسرے دن ۔

س مریض کو کس طرح کا لباس پہنانا چاہیے ؟

ج موسم اور مرض دونوں کا خیال رکھ کر لباس
 پہنایا جائے لیکن یہ ضروری ہے کہ لباس مھिला
 اور نرم ہو ۔

فصل سوم

غسل



س بخار والے کو ٹھنڈے پانی سے کب غسل کرانا

چاہیے؟

ج جب ڈاکٹر کی رائے ہو۔

س اس غسل سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

ج یہ غسل بہت فحش پیدا کرتا ہے۔

س اس غسل کے کرانے کا کیا طریقہ ہے؟

ج ٹھنڈے پانی میں اسفنج کو تر کر کے تمام جسم کو دھونا

چاہیے اور مریض کو ایسے بستر پر لٹانا چاہیے جو

نہی کو جذب نہ کر سکتا ہو۔ بعد ازاں ملائم تولیہ سے

جسم کو خشک کر لینا چاہیے۔
 س اگر کسی بچہ کو تیز بخار آتا ہو تو اس کو کس طرح غسل کرانا چاہیے
 ج اس کو چادر پر لٹا کر آہستہ آہستہ سو درجے کے گرم پانی
 والے ٹب میں اتارنا چاہیے پھر سر و پانی یا برف کے
 چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پانی میں ملاتے رہنا چاہیے یہاں تک
 کہ پانی کا ٹمپرچر اسٹی درجہ تک ہو جائے۔ دس پندرہ
 منٹ سے زیادہ دیر تک غسل نہ کرتے دیا جائے اور
 اور جسم کو فوراً خشک کر کے چادر اوڑھو کر تھوڑا بیٹھا
 تیل جسم پر مل دیا جائے۔

س بخار کے مریضوں کے لئے چادر کیسی ہونی چاہیے؟
 ج ہلکی اور جوف دار۔

س قلعج یا آنتوں کی مروڑ میں اور بچوں کو بجا لیتے تشنج
 کس پانی سے اور کس طرح غسل دینا چاہیے؟

ج گرم پانی سے جس کا ٹمپرچر ۹۸ سے ۱۰۰ درجہ
 تک ہو غسل دینا چاہیے۔ مریض کو تین منٹ سے

پانچ منٹ تک گرم پانی میں بٹھانا چاہیے اور
پانی اتنا ہونا چاہیے کہ جسم کے اوپر آجائے۔



فصل ہپام

ٹکور کرنا۔ سیکنا



س ٹکور کرنا کس کو کہتے ہیں ؟
 ج گرمی یا سردی کے ذریعہ سے علاج کرنے کو۔
 س کس مرض میں ٹکور کرنا مفید ہوتا ہے ؟
 ج درد کے دور کرنے اور سوجن کے کم کرنے میں۔
 س ٹکور کر طح کی ہوتی ہے ؟
 ج دو طح کی۔ گرم، یا سرد۔
 س گرم ٹکور کرنے کا کیا طریقہ ہے ؟
 ج دو یا تین تہ فلائین کے ٹکڑے کو گرم پانی کے ٹب یا
 پتلی میں بھگو کر نچوڑ لیں۔ اور وہ اس قدر گرم ہونے

ہاتھ برداشت کر سکے پھر اس کو دریا سو جن کے
 موقع پر فوراً لگا دینا چاہیے اور اُسے ایسے دبیر کپڑے
 سے ڈھک دیا جائے جو تولیہ سے دونا دبیر ہو، اگر
 تارپن بھی بقدر ایک چمچ اس پانی میں ملا دی جائے
 تو زیادہ نفع ہوتا ہے۔ فلائین کا دوسرا ٹکڑا گرم
 پانی میں پڑا ہوا تیار رہنا چاہیے اور پانچ پانچ منٹ
 کے بعد نیا ٹکڑا پنچوڑ کر موقع در در پر لگانا چاہیے اور
 ایک یا دو گھنٹے برابر اس طرح سیکنا چاہیے۔ بعد ازاں
 جلد کو خشک کر کے فلائین کا خشک ٹکڑا گرم کر کے
 باندھ دینا چاہیے۔

س سرد ٹکڑے کا کیا طریقہ ہے اور کب سرد ٹکڑے کرنا چاہیے؟
 ج سرد ٹکڑے میں بجائے گرم پانی کے سرد پانی استعمال
 کیا جاتا ہے۔ سو جن کے شروع میں اس سے افاقہ معلوم
 ہوتا ہے چوٹ یا مچ آ جانے میں سرد ٹکڑے کی ضرورت
 ہوتی ہے کبھی برف کے ٹکڑے بھی درد کی جگہ پر

باندھے جاتے ہیں۔

س بوریک ایڈلوشن Boric and Lotion

کیسے بنتا ہے اور کب استعمال کیا جاتا ہے؟
ج ایک چمچ بوریک ایڈ کو ایک بوتل گرم پانی میں ملا
سے اچھا لوشن تیار ہوتا ہے۔ ورم پر ٹکور کرنے یا
زخموں کو دھونے یا اوپر سے ٹپکانے کے لئے استعمال
کیا جاتا ہے۔ یہ لوشن زخیم اور پھوڑوں وغیرہ کے
مواد کے بہا دینے میں ملٹس Poulitice کا کام دیتا
ہے اس کی ترکیب یوں ہے کہ ایک ملائم کپڑے کو
جوش دیکر اور لوشن میں تر کر کے موقع درد پر رکھا جائے
اور اوپر سے کسی ریشمی کپڑے میں تیل چیر کر لیٹ دیا
جائے۔

فصل پنجم

پلٹس باندھنا

—•—•—•—•—•—•—•—•—•—

س پلٹس کے بنانے اور لگانے کا کیا طریقہ ہے؟
 ج اسی کو کچل کر کھولتے ہوئے پانی میں پکا یا جائے
 اور ایک فلائین کے ٹکڑے پر موٹی موٹی ضماد کی
 طرح پھیلا دیا جائے جب اس میں اس قدر گرمی باقی
 رہے کہ وہ آسانی سے برداشت ہو سکے تو اسے جلد
 پر رکھ کر بیڑی سے باندھ دیا جائے۔

س اُنسی کے سوا اور کن چیزوں کی پلٹس ہوتی ہے
 اور ان کے استعمال کا کیا طریقہ ہے؟

ج چاول، آٹے یا چوکر کی۔ اس کے استعمال کا بھی وہی

طریقہ ہے جو اسی کی پلٹس کا ہے۔

س پلٹس میں رانی کب ملانا چاہیے اور کیوں؟
ج درد اور خون جم جانے کی حالت میں رانی ملا
دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

س پلٹس کتنی کتنی دیر کے بعد بدلنی چاہیے؟
ج ہر بیس منٹ یا نصف گھنٹے کے بعد تاکہ جسم پر ٹھنڈی
یا خشک نہ ہونے پائے۔

س جب کسی اندرونی عضو مثلاً پھیپھڑوں یا انٹسٹائن
کی سوزش میں پلٹس لگانا ہو تو اس کا کیا
طریقہ ہے؟

ج مقام ماؤف پر موٹی فسلالین کا ایک ٹکڑا کھل کر
اس پر گرم گرم پلٹس رکھ دیں مگر یہ احتیاط کرنی
چاہیے کہ بہت تیز گرم نہ ہو۔

س پتلی پلٹس اچھی ہوتی ہے یا گاڑھی اور
کیوں؟

ج پتلی کی نسبت گاڑھی اچھی ہوتی ہے کیونکہ وہ
 دیر تک گرم رہتی ہے۔ لیکن مریض اس کی
 برداشت نہ کر سکے تو پتلی پلٹس لگا کر اس پر
 تھوڑی سی روئی رکھ کر باندھ دیں۔

فصل ششم

پلستر Blister یا آبلہ انگیزہ دوا لگانا



س آبلہ اٹھانے کے کیا طریقے ہیں ؟
 ج آبلہ دو طریقوں سے اٹھایا جاتا ہے یعنی تیلنی کھی
 کے پلستر Plaster سے اور لائیکر لیٹی Liqueur Litty
 (سیال) کے لگانے سے ۔

س تیلنی کھی کا پلستر کس طرح لگایا جاتا ہے ؟
 ج جس مقام پر پلستر لگانا ہو اس جگہ کے مطابق موٹے
 کاغذ کا ٹکڑا کاٹ کر اس پر چھری مینہ سے پلستر کی دوا
 پھیلاد کر اور مقام ماؤف کو صابن سے دھو کر خشک کر
 اس پر لگا دیں اور اوپر سے ذرا سی روئی یا من بکھر

باندھ دیں آٹھ دس گھنٹے کے بعد آبلہ اُٹھ آتا ہے
 جس میں سوراخ کر کے یا جس کو کاٹ کر پانی نکال
 دیتے ہیں اور پھر اس پر لکھن یا سادہ مرہم لگا دیتے ہیں
 س لائیکر لیٹی Liquor Litty کے لگانے کا کیا طریقہ
 ہے ؟

ج جہاں یہ دوا لگانی ہو وہاں پہلے سیاہی سے نشان
 کر لیں اور پھر نشان کے اندر ہی اندر اس دوا کو لٹکائیں

فصل سہم

جونکیں لگانا

— > — < —

س جونکیں کس لئے لگائی جاتی ہیں ؟
 ج بعض امراض میں خون نکالنے کے لئے ۔
 س کس علاج میں جونکوں کا رواج ہے ؟
 ج یونانی علاج میں ۔

س جونکیں جسم کے کس مقام پر اور کتنی لگوانی چاہئیں ؟
 ج جس مقام پر اور جتنی علاج نے بتائی ہوں ۔
 س کن لوگوں کو جونکیں نہیں لگانی چاہئیں ؟
 ج کمزور بچوں اور ضعیف اشخاص کو ۔
 س ایک معمولی جونک کس قدر خون پی جاتی ہے ؟

ج قریب دو تولہ کے ۔
 س ایک سال کے بچے کو کتنی جونکیں لگائی جاسکتی ہیں ؟
 ج ایک یا دو ۔
 س ایک سال کی عمر کے بعد فی سال کتنی جونکیں زیادہ کرنی چاہئیں ؟
 ج فی سال ایک جونک کے حساب سے ۔
 س جو جونکیں لگوانی ہوں اُن کی نسبت کیا اطمینان کر لینا چاہیے ؟
 ج جو جونکیں لگوانی ہوں اُن کی نسبت پہلے پورا اطمینان کر لیں کہ وہ کسی ایسے مریض کو نہ لگ چکی ہوں جو کسی متعدی بیماری میں مبتلا ہو ۔
 س جونکیں جسم کے کس حصہ پر لگانی چاہئیں ؟
 ج جونکیں ہمیشہ ایسے حصہ جسم پر لگانی چاہئیں جس کے نیچے ہڈی ہو کیونکہ جونک اُتارنے کے بعد وہاں انگلی یا گدی وغیرہ سے دبائیں تو خون فوراً بند ہو جاتا ہے ۔

س جسم کے کس حصہ پر جونکیں نہیں لگانی چاہئیں؟
 ج خاص مقام سوزش پر یا زہریلے زخموں کے ارد گرد
 یا ایسے مقام پر جہاں جلد کے نیچے درید ہو جو تک
 نہ لگانی ہے۔

س اس غرض سے کہ جونکیں جسم پر لگ جائیں کیا کرنا چاہیے
 ج (۱) جہاں جونکیں لگانی ہوں اس مقام کو پہلے آب

گرم سے دھولینا چاہیے پھر بلاٹنگ پیپر Blotting Paper

کے ایک ٹکڑے میں چند سوراخ کر کے اسے اس مقام
 پر رکھیں اور اس پر جونکیں رکھ کر اوپر سے ایک
 گلاس وغیرہ سے دبا کر رکھیں جونکیں خود بخود کاغذ
 کے سوراخوں میں سے جسم پر لگ جائیں گی (۲) بعض
 وقت جو تک نہیں لگا کرتی ایسی صورت میں جہاں
 جو تک لگانی ہو وہاں قدرے شکر پانی میں ملا کر یا
 قدرے بالائی مل دیں یا سوئی سے فوراً سانخون نکال
 دیں پھر جو تک لگائیں تو ضرور لگ جائے گی بیاہٹی

یا کہن کے لگانے سے بھی جونک جلد لگ جاتی ہے۔
 س جب جونک خون پی چکنے کے بعد خود بخود نہ اترے تو

اُس کو کس طرح اُتارنا چاہیے ؟

ج خون پی چکنے کے بعد اگر جونک خود بخود نہ اتر جائے تو
 اسے زور سے کھینچ کر یا جھٹکا دے کر نہ اُتاریں بلکہ ذرا سا
 پسا ہوا خشک نمک چھڑوینے سے وہ خود بخود چھٹ جائیگی۔

س رات کے وقت جونکیں کیوں نہیں لگانی چاہئیں ؟
 ج سوائے اشد ضرورت کے رات کے وقت جونکیں نہ لگوائیں
 کیونکہ شب کو خون کا جاری رہنا خطرناک ہوتا ہے اور
 خون کا بند کرنا بھی مشکل ہوتا ہے۔

س اگر خون بند نہ ہو تو کیا کرنا چاہیے ؟

ج اگر انگلی یا گدی کے دباؤ سے خون بند نہ ہو تو پھٹکری
 کا باریک سفوف یا میدا یا مائیکو کا سفوف

Truncture
Steel
میں روئی

چھڑک دیں یا ٹینچر اسٹیل

ترکر کے لگا دیں۔

فصل ہشتم

فصد لینا

— ۰ — > < — ۰ —

س فصد لینے سے کیا مراد ہے ؟
 ج فصد ایک قسم کا اپریشن یعنی عمل جراحی ہے جو
 رگوں پر کیا جاتا ہے اور خاص مقدار میں خون
 نکالا جاتا ہے ۔
 س کس طریقہ کے علاج میں فصد لینے کا رواج ہے ؟
 ج یونانی طریقہ کے علاج میں ۔
 س فصد لینے میں کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں ؟
 ج فصد دہوشیار اور تجربہ کار شخص ہونا چاہیے بشر

کو گرم پانی سے خوب دھو لینا چاہیے۔ کپڑا
جو رگ کے مُنہ پر رکھا جائے نیا اور سفید بغیر
کلف کے ہونا چاہیے۔ بتلانی ہوئی مقدار سے
زیادہ خون نہ نکالا جائے جس عضو کے رگ کی
قصد لی جائے اُس کو حرکت نہ دی جائے۔



فصل ہفتم

مُہل کی احتیاطیں

— — — — —

س مُہل کے بعد کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں ؟
 ج مُہل کے بعد ثقیل اور تیز چیزیں نہیں کھانی چاہئیں
 دو چار دن گوشت روٹی سے پرہیز کرنا چاہیے اور
 جسمانی ورزش اور دماغی محنت بھی نہ کرنی چاہیے۔
 س مُہل کس وقت پلانا چاہیے ؟
 ج علی الصباح تاکہ اگر دست نہ آئیں تو ٹھنڈے وقت
 میں ہی اور دوا میں جو بطور مدد کے دی جاتی ہیں
 مریض پی سکے۔

فصل دہم

عمل - حقنہ - دستور - پچکاری

— — — — —

- س عمل کن صورتوں میں دیا جاتا ہے ؟
- ج ۱) سخت قبض یا دردتولنج وغیرہ میں اس عمل سے پیٹ کا صاف کرنا مقصود ہوتا ہے (۲) دوسرا عمل غذائی ہوتا ہے اس وقت دیا جاتا ہے جب مسلسل متلی ہو یا غذا ہضم نہ ہوتی ہو
- س پیٹ کے صاف کرنے کا عمل کس طرح تیار کیا جاتا ہے ؟
- ج عموماً گرم پانی میں صابون یا روغن زیتون ملا یا جاتا ہے ۔
- س عمل غذائی کس طور پر تیار کیا جاتا ہے ؟
- ج یہ عمل انڈے کی سفیدی دودھ اور ااروٹ یا دیگر اجزاء سے بنایا جاتا ہے
- س غذائی عمل دینے سے پہلے کیا کرنا چاہیے ؟
- ج نمکین گرم پانی سے پیٹ کو صاف کر لینا چاہیے ۔

فصل یازدہم

روغن کی مالش

—•—>~<—•—

س روغن کی مالش کی کب ضرورت ہو ا کرتی ہے ؟
 ج کم خوابی اور اعصابی شکایت میں اور بعض امراض کے
 بعد کمزوری میں جب تو اسید خون کم ہو جاتی ہو۔
 س روغن کی مالش کس طرح کرنی چاہیے ؟
 ج مریض کو کبیل پر لٹا کر اور اس کے منہ کو کھلا
 رکھ کر اس پر کبیل کو چاروں طرف سے اڑھا دینا
 چاہیے اور پھر اس کے جسم پر کبیل کے اندر سے
 روغن کی مالش کرنی چاہیے۔

—•—>~<—•—

فصل دوازدہم

مریض کی غذا

— ۱ —

س مریض کو کس قدر غذا دینی چاہیے ؟
ج جس قدر وہ ہضم کر سکے ۔

س مریض کی غذا کیسی ہونی چاہیے ؟
ج سب سے بہتر ہضم ۔

س مریض کو کب گرم یا تیز گرم غذا دینی چاہیے اور
کب ٹھنڈی غذا دینی چاہیے ؟

ج ضعف میں گرم یا تیز گرم غذا دینی چاہیے اور جب
سیلان خون کا احتمال ہو تو ٹھنڈی غذا دینی چاہیے ۔
س سخت ضعف و نقاہت کی صورت میں کس قدر غذا

اور کتنی کتنی دیر کے بعد دینی چاہیے ؟
 ج اگر ڈاکٹر نے کوئی ہدایت نہ کی ہو تو بمقدار ایک ایک
 چمچہ ہر آدہ آدہ گھنٹے کے بعد یا دو دو چمچہ ایک ایک
 گھنٹے کے بعد دینی چاہیے۔

س اگر مریض کوئی خاص غذا مانگے تو دینی چاہیے یا نہیں ؟
 ج دینی چاہیے بشرطیکہ مضر نہ ہو۔

س اگر مریض کے کھانے سے کچھ غذا بچ رہے تو اس کو
 کیا کرنا چاہیے ؟

ج اگر دوسرے وقت کھلانے کے لائق نہ ہو تو بھینک
 دینا چاہیے۔

س منشی اشیا مثلاً شراب وغیرہ مریض کو دینا چاہیے یا نہیں ؟

ج بیعتی معالج کی تجویز کے ہرگز نہ دینا چاہیے۔

س مریض کو کس طرح کا دودھ کھانے کے لئے دینا چاہیے ؟

ج بیماری میں خالص دودھ کم ہضم ہوتا ہے اس لئے پانی

ملا کر یا ملائی اُترا ہوا دودھ دینا چاہیے۔

س دودھ کے ساتھ ملا کر کن چیزوں کا دینا مریض کے لئے
اکثر مفید ہوا کرتا ہے؛

ج چاول کا پانی یا بخنی یا انڈے کی سفیدی۔

س دودھ اور دیگر غذائیں جو تھے ہو کر خابج ہو جاتی ہیں
ان کو کس طرح دینا چاہیے تاکہ ہضم ہو جائیں؛

ج برف میں ٹھنڈا کر کے دینے سے اکثر ہضم ہو جاتی ہیں۔

س کن حالتوں میں بجائے سرد کے گرم پانی پلانا چاہیے؛
ج زیادہ نقاہت یا اسہال کی حالتوں میں۔

س جو مریض بہت ہی کمزور ہوں ان کو غذا کے لئے کیوں
اٹھانا یا بٹھانا چاہیے؛

ج کیونکہ قلب کی حرکت بند ہو جانے سے غشی یا موت کے
واقع ہونے کا اندیشہ ہے۔

س ایسی حالت میں غذا کس طرح کھلانی چاہیے؛

ج فیڈنگ کپ Feeding Cup یا چمچ سے۔

فصل سیزدہم

بعض انگریزی غذاؤں کی ترکیب

—•—•—•—•—•—•—

اس فصل میں بعض انگریزی غذاؤں کی ترکیب لکھی
ہے اس کو کتاب سے یاد کرو۔

—•—•—•—•—•—•—

فصل چارم

Disinfect یعنی کثافت و عفونت کو ازل کرنا

— — — — —

س متعدی امراض کس کو کہتے ہیں؟

ج متعدی امراض وہ ہیں جن میں مریض کے جسم سے جاندار جراثیم خارج ہو کر دوسروں کے جسم میں منتقل ہو کر بیماری پھیلاتے ہیں۔

س یہ جراثیم مریض کے جسم سے کس طرح خارج ہوتے ہیں؟
ج مریض کی جلد یا اُس کے استفراغ یا بول و براز یا پھیپھڑوں یا تھوک وغیرہ کے ذریعہ سے۔

س متعدی امراض کے جراثیم کے ہلاک کرنے کی دواؤں کو کیا کہتے ہیں؟

ج ڈس انفیکٹ Disinfectant یعنی منزلی عفونت مٹانے والا
 س مریض کے جسم کے ڈس انفیکٹ کرنے کا کیا طریقہ ہے؟
 ج جلدی امراض مثلاً چیچک یا خارشت میں جسم کو روزانہ
 گرم پانی میں صابون ملا کر آہستہ آہستہ دھونا چاہیئے اور
 ملائم چیزوں سے جسم کو آہستہ آہستہ خشک کرنا چاہیئے
 بعد ازاں ایک ڈرام رقیق کاربولک ایسڈ Carbolic acid
 کو پانچ آؤنس روغن زیتون یا مٹھے تیل میں ملا کر سارے
 جسم پر لگانا چاہیئے۔
 س تھوک اور بول و براز کے ڈس انفیکٹ کرنے کا کیا طریقہ ہے؟
 ج تھوک یا بول و براز کو ایسے ظرف میں اٹھایا جائے
 جس میں تیز فائل ڈالی گئی ہو اور فوراً دُور ہٹا دیا جائے
 یا دُور جلتی ہوئی آگ میں ڈلو کر جلوا دیا جائے یا مسکا
 سے دُور تین چار فٹ کے گہرے گڈھے میں نصف سیر
 چونا ملا کر دفن کر دیا جائے۔
 س آئی زال Izal کیا چیز ہے اور اس کے کیا فوائد ہیں؟

ج آئی زال Izal ایک مفید ڈس انفیکٹنٹ ہے پانی میں ملا کر ہضہ پچش اور موتی جھرہ کے زمانہ میں ڈس انفیکٹ کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جن مریضوں کو صحت ہو گئی ہو ان کو چاہیے کہ صابون اور پانی سے غسل کریں اور چارگیلین پانی میں ایک آؤنس آئی زال ملا لیں۔

س متعدی امراض کے مریضوں کے تیمار داروں اور سب کو ہاتھ دھونے میں کیا احتیاط کرنی چاہیے ؟

ج گرم پانی اور کاربولک Carbolie یا مرکری سوپ Mercury Soap سے یا پرکلورائیڈ آف مرکری Perchloride of Mercury کے لوٹن سے ہاتھ دھونا

چاہیے۔

س پرکلورائیڈ آف مرکری Perchloride of Mercury

کا لوٹن ہاتھ دھونے کے واسطے کس طرح بنتا ہے ؟

ج ایک ہزار پانی کے حصہ میں ایک حصہ پرکلورائیڈ آف مرکری

کا ڈالنے سے -

س مریض کے کھانے پینے کے برتنوں کو کس چیز سے دھونا
چاہیئے؟

ج پر کلورائیڈ آف مرکری کے لوشن سے گر پانی کے دو برابر
حصے میں ایک حصہ پر کلورائیڈ ملانا چاہیئے -

س متعدی امراض کے بیماروں کے ملبوسات کو کس طرح
ڈس انفیکٹ کرنا چاہیئے؟

ج گدے اور بستر کو جلا دینا چاہیئے اور رقبہ کپڑوں کو
پر کلورائیڈ آف مرکری کے لوشن میں بھگو دینا چاہیئے
اور چند گھنٹوں کے بعد صاف پانی سے دھو کر کم از کم
نصف گھنٹے تک جوش میں لینا چاہیئے -

س مریض کے کمرے کو کس طرح ڈس انفیکٹ کرنا چاہیئے؟
ج ایک چھوٹے کمرے میں ۴ سے ۶ پونڈ تک چونا ایک مٹی
کے برتن میں جس کا منہ چوڑا ہو بھر کر رکھنا چاہیئے اور
کندھک پر قدرے اسپرٹ ڈال کر چونے پر ایک ٹونٹی

سے پانی ڈالو اور ایک انگار اگندھک پر رکھ کر
 کمرے کو اچھی طرح بند کر دو اور کئی گھنٹے کے
 بعد دروازوں اور کھڑکیوں کو کھول دو۔ دیواروں
 کو کھونچ کر از سر نو پٹائی کرنی چاہیے اور اگر پلاسٹر
 شدہ دیواریں ہوں تو پرکلورائیڈ آف مرکری
 کے روشن میں ترکر کے پونچھ دینا چاہیے۔
 س بدبو دور کرنے کے واسطے کیا چسپہ استعمال کرنی
 چاہیے؟
 ج لوہان یا صندل کا بڑا دہ یا اگر کی بتی جیلانی
 چاہیے۔
 ج سامان چوبی یا دیگر آرائشی سامان کو جو مریض کے
 کمرے میں ہو کس طرح ڈس انفیکٹ کرنا چاہیے۔
 ج ملائم کاربوئک سوپ اور پانی ملا کر استعمال کرنا
 چاہیے۔
 س نقش کو کس طرح ڈس انفیکٹ کرنا چاہیے؟

ج ۵ اگنا پانی میں تیز فائل یا کار بولک ایڈ ملا کر
 جسم کو دھو دینا چاہیے اور کفن میں تھوڑا کونکہ بھی
 رکھ دینا چاہیے لیکن مسلمانوں کے یہاں نعش کو
 صابون سے دھونے کے بعد گلاب اور کافی ستھال
 کیا جاتا ہے جس سے کافی طور پر ڈس انفیکٹ ہوتا
 ہے اور فائل یا کار بولک ایڈ وغیرہ کی ضرورت
 نہیں ہوتی۔

نوٹ :- چند معمولی ڈس انفیکٹ ادویہ بنانے کی ترکیب کتاب
 میں لکھی ہے اس کو یاد کر لو۔